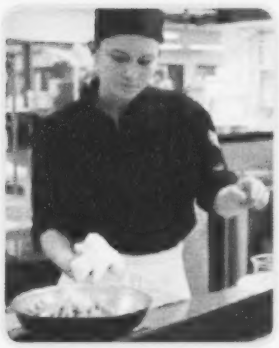
C'est servi!

Des recettes conformes aux normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles de l'Ontario



2013

accompagner chaque enfant
appuyer chaque élève

Ontario

La Fonction publique de l'Ontario s'efforce de faire preuve de leadership quant à l'accessibilité. Notre objectif est de nous assurer que tous les employés du gouvernement de l'Ontario et tous les membres du public que nous servons ont accès à tous les services, produits et installations du gouvernement. Ce document, ou l'information qu'il contient, est offert en formats substituts sur demande. Veuillez nous faire part de toute demande de format substitut en appelant ServiceOntario au 1 800 668-9938 (ATS : 1 800 268-7095).

Table des matières

Introduction 3

Bouillons 9
- Bouillon de bœuf 10
- Bouillon de légumes 11
- Bouillon de poisson 12
- Bouillon de poulet 13
- Bouillon de poulet d'Emily 14

Sauces de base 15
- Sauce béchamel 16
- Sauce espagnole 17
- Sauce veloutée 18

Sauces à base de tomates 19
- Sauce pour pâtes alimentaires riche en fibre 20
- Sauce tomate 21
- Sauce tomate au basilic 22

Trempettes 23
- Trempette de base et ses variations 24
- Hoummos aux poivrons rouges rôtis 28
- Hoummos classique 29
- Salsa de légumes frais 30

Soupes 31
- Gumbo aux haricots noirs et à la dinde 32
- Soupe à la courge musquée rôtie 33
- Soupe au bœuf et aux légumes à l'orientale 34
- Soupe au brocoli et cheddar 35
- Soupe au chou-fleur au cari 36
- Soupe au poulet et aux nouilles avec aneth et citron 37
- Soupe aux carottes et au gingembre 38
- Soupe aux champignons et à l'orge 39
- Soupe aux lentilles et haricots rouges 40
- Soupe aux tomates et au basilic 41
- Soupe classique aux pommes de terre et poireaux 42
- Soupe copieuse à la toscane 43
- Soupe crémeuse aux champignons 44
- Soupe iroquoise « Les trois sœurs » 45
- Soupe italienne aux œufs 46
- Soupe mexicaine aux tortillas 47

Pains 49
- Pain aux graines de lin et à la farine de blé entier Red Fife 51
- Pain à la farine de blé entier à grains entiers sans pétrissage 52

Salades 55
- Salade aux fraises et aux épinards 56
- Salade croustillante du village 57
- Salade de chou arc-en-ciel 58
- Salade de couscous 59
- Salade de pommes de terre campagnarde 60
- Salade de quinoa et haricots 61
- Salade de quinoa grillé 62
- Salade tiède au riz sauvage et aux légumes 63
- Taboulé au thon 64

Plats d'accompagnement 65
- Cari aux pommes de terre et à la noix de coco 66
- Cari crémeux aux légumes 67

An equivalent publication is available in English under the title: Serve It Up! Recipes That Meet the School Food and Beverage Policy Nutrition Standards for Ontario Schools, 2013.

Cette publication est affichée dans le site Web du ministère de l'Éducation au www.ontario.ca/edu.

Haricots rouges et riz 68
Pommes de terre dauphinoise – plus légères! 69
Risotto à l'orge, sans effort 70
Riz pilaf aux grains entiers 71

Légumes 73
Légumes-racines rôtis 74
Légumes vapeur à l'orientale 75
Pommes de terre et patates douces frites, cuites au four 76
Pommes de terre renversées 77

Sandwichs 79
Légumes grillés et mozzarella sur petit pain 80
Pochette de pain pita avec salade de thon 81
Sandwich roulé aux œufs durs 82
Sous-marin aux boulettes de dinde hachée 83

Plats principaux 85
Aubergines au parmesan cuites au four 86
Hamburgers à la dinde et au piment jalapeño 88
Lasagne aux poivrons rouges rôtis et au poulet 89
Le meilleur chili à la dinde 91
Macaroni au fromage maison 92
Matelote de fruits de mer à l'italienne 94
Pâte à pizza à la farine de blé entier 95
Pitas au souvlaki et au poulet 97
Poisson à chair blanche infusé aux agrumes et aux fines herbes 98
Quesadillas au poulet, fromage et haricots noirs 99
Rouleaux de lasagne au tofu et aux épinards 100
Sandwichs roulés asiatiques 101
Sauté de bœuf aux trois poivrons 102
Sauté de tofu à la sauce chili douce 104
Tacos au bœuf sur laitue 105
Tacos au poisson 106
Tacos de laitue au poulet 107

Pâtisseries 109
Barres à la compote de pommes 110
Biscuits croquants au beurre d'arachide 111
Croustade de pommes et de framboises 112
Mini-muffins aux fraises 113
Scones à la farine d'avoine et aux canneberges 114

Desserts à base de lait 115
Crème caramel à l'orange 116
Panna cotta au citron et aux bleuets 117
Pouding au chocolat 118
Pouding au riz aux pommes et à la cannelle 119
Sorbet à l'orange 120

Annexe 1 121
Équivalents métriques recommandés pour le système impérial de poids et de mesures

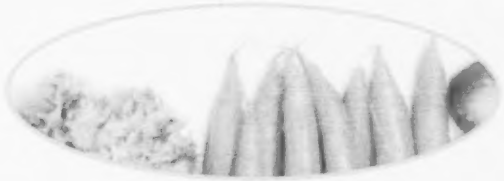
Annexe 2 122
Substitutions pour fines herbes et épices fraîches

Annexe 3 123
Guide de disponibilité – Fruits et légumes de l'Ontario

Annexe 4 126
La cuisson des légumineuses sèches

Ressources 127

Remerciements 128



Introduction

C'est servi! a été élaboré pour les enseignantes et enseignants d'écoles secondaires dont la préparation des aliments dans leurs écoles respectives fait partie du programme d'enseignement. Toutefois, *C'est servi!* peut s'avérer utile pour les enseignantes et enseignants et pour les parents qui préparent à manger dans le cadre d'événements scolaires de n'importe quelle école.

> Les recettes sont conformes aux normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles de l'Ontario[1], et les mets ainsi confectionnés peuvent être vendus dans les écoles.

Aperçu des normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles

Tous les aliments et toutes les boissons vendus dans les écoles élémentaires et secondaires de l'Ontario financées par les fonds publics lors d'activités scolaires doivent se conformer à la réglementation concernant les normes relatives aux gras trans et aux exigences décrites dans la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (la Politique) (www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/policy.html), y compris les normes d'alimentation.

Les normes d'alimentation intègrent les principes d'alimentation saine du Guide alimentaire canadien (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php) et ont pour but de voir à ce que les aliments et les boissons en vente dans les écoles contribuent à la croissance et au développement sains des élèves. Des normes d'alimentation distinctes pour les aliments et pour les boissons sont définies dans la Politique. Les normes relatives aux aliments sont divisées en six groupes principaux (les quatre premiers sont extraits du Guide alimentaire canadien) :

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viandes et substituts
- Plats composés
- Ingrédients divers

1. Tel que stipulé dans la note Politique/Programmes n° 150, Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles, 4 octobre 2010.

Les normes décrivent les critères nutritionnels auxquels les aliments et les boissons doivent répondre lorsqu'ils sont vendus dans des écoles. Les critères nutritionnels sont indiqués pour les catégories suivantes :

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80%)]	Sains [Vendre moins (≥ 20%)]	Vente non permise
Les produits classés sous cette catégorie sont les choix *les plus sains* et contiennent généralement un pourcentage plus élevé d'éléments nutritifs de base et une plus faible quantité de matières grasses, de sucre ou de sodium.	Les produits classés sous cette catégorie risquent d'avoir une teneur en matières grasses, en sucre ou en sodium légèrement supérieure à celle des produits classés *Les plus sains (Vendre le plus)*.	Les produits classés sous cette catégorie ne contiennent généralement que peu ou pas d'éléments nutritifs de base ou contiennent de grandes quantités de matières grasses, de sucre ou de sodium (p. ex., grande friture et tout aliment frit, confiseries).

Quels qu'en soient l'endroit, le programme ou l'occasion, au moins 80 % de tous les choix d'aliments et 80 % de tous les choix de boissons à vendre doivent respecter les critères de la catégorie *Les plus sains* (*Vendre le plus*) et au maximum 20 % de tous les choix d'aliments et 20 % de tous les choix de boissons à vendre peuvent appartenir à la catégorie *Sains* (*Vendre moins*). C'est ce qu'on appelle la règle 80/20.

À propos des recettes

Les recettes du présent carnet sont organisées en sections, à savoir :

Bouillons
Sauces de base
Sauces à base de tomates
Trempettes
Soupes
Pains
Salades
Plats d'accompagnement
Légumes
Sandwichs
Plats principaux
Aliments cuits au four
Desserts à base de lait

À l'exception des desserts à base de lait[2], toutes les recettes de *C'est servi!* sont conformes aux critères nutritionnels de la catégorie *Les plus sains (Vendre le plus)* définis pour le groupe et le sous-groupe d'aliments auxquels la recette appartient. L'ensemble des critères nutritionnels pertinents est présenté au début de chaque section – voir, par exemple, Sandwichs, page 79.

Le rendement de la recette est indiqué au début de chaque recette. Pour plusieurs recettes, le rendement de la recette multipliée est aussi indiqué permettant de réaliser de plus grandes quantités. Les quantités d'ingrédients sont données en unités métriques et impériales; pour les recettes multipliées,

2. Les desserts à base de lait (voir page 115) répondent aux critères nutritionnels de la catégorie *Sains (Vendre moins)*, parce que les normes nutritionnelles n'incluent pas de critères pour le sous-groupe des desserts à base de lait dans la catégorie *Les plus sains (Vendre le plus)*. Ils doivent faire partie des 20 % de tous les choix d'aliments appartenant à la catégorie *Sains (Vendre moins)* en cas de vente lors d'une réunion ou activité, d'un programme ou de toute autre occasion particulière.

les quantités sont indiquées en unités métriques seulement. L'annexe 1 donne les équivalents métriques pour les mesures et les poids indiqués en unités impériales dans les recettes.

Certaines recettes incluent des ingrédients (p. ex., des arachides, du poisson, des crustacés) qui peuvent causer une anaphylaxie chez les personnes qui y sont gravement allergiques. Plusieurs recettes peuvent être préparées sans les ingrédients qui causent l'anaphylaxie (p. ex., la garniture d'amandes dans un sauté peut être supprimée); cela n'affectera pas les valeurs nutritives de la recette étant donné que les garnitures facultatives ne sont pas incluses dans l'analyse nutritionnelle des recettes. S'il s'avère que des membres de la communauté scolaire souffrent d'allergie et que l'ingrédient qui cause l'anaphylaxie ne peut pas être supprimé d'une recette donnée, il ne faut pas utiliser la recette. Choisir des recettes qui sont conformes à la politique de l'école ou du conseil scolaire sur l'anaphylaxie pour réduire le risque d'exposition aux ingrédients qui causent l'anaphylaxie.

Une analyse nutritionnelle[3] a été réalisée pour toutes les recettes, même pour celles dont les critères nutritionnels ne sont pas définis dans les normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles (c.-à-d., bouillons, sauces de base et trempettes). Un tableau complet des valeurs nutritives, basé sur la taille spécifiée d'une portion ou le nombre spécifié de portions, est présenté pour chaque recette. Si la portion servie ou le nombre de portions diffère de ce qui a été spécifié, il se peut que le plat ainsi préparé ne soit pas conforme aux critères nutritionnels; il sera alors nécessaire de recalculer les éléments nutritifs définis pour le groupe et le sous-groupe d'aliments auxquels le produit appartient, afin de déterminer si ledit produit répond toujours aux critères nutritionnels pertinents. De plus, les recettes doivent être réalisées en utilisant les ingrédients exacts, selon les quantités indiquées; autrement, la recette pourrait ne pas respecter les critères nutritionnels pertinents.

Des substituts sont suggérés pour les ingrédients qui peuvent éventuellement ne pas être disponibles toute l'année, tels que de fines herbes et des légumes frais. Se reporter à l'annexe 2 pour des renseignements sur le remplacement d'épices et de fines herbes fraîches par des épices moulues et des herbes sèches.

Pratiques à envisager

La Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles encourage ces dernières à prendre en considération les suggestions suivantes en ce qui concerne la vente ou la fourniture d'aliments et de boissons dans les écoles :

- Faire preuve de conscience écologique.
  - Réduire les déchets alimentaires.
  - Réutiliser et recycler les contenants alimentaires.
  - Composter les déchets alimentaires.
- Éviter d'offrir de la nourriture ou des boissons comme récompense ou comme moyen d'encourager la bonne conduite, la réussite scolaire ou la participation.

3. Des analystes compétents de recettes ont calculé les valeurs nutritives des recettes en utilisant le logiciel de R&D Genesis[MD]. Ils ont basé leurs calculs sur les données contenues dans le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN), le Nutrient Database for Standard Reference de l'United States Department of Agriculture (USDA) et d'autres sources fiables. Les valeurs ont été arrondies selon les règles en vigueur pour les tableaux de la valeur nutritive canadiens. Un profil d'éléments nutritifs calculé avec précision devrait être considéré comme une estimation raisonnable des éléments nutritifs présents dans une portion d'une recette qui a été préparée exactement telle que rédigée, et divisée en un nombre de portions spécifié.

- Offrir, dans la mesure du possible, des aliments et des boissons produits en Ontario.
  - Utiliser des ingrédients récoltés ou produits en Ontario. Commencer par remplacer un seul ingrédient par un autre ingrédient récolté ou produit en Ontario, une fois par mois, puis une fois par semaine et ensuite une fois par jour.
  - Commencer un jardin à l'école pour produire des fines herbes et des légumes. Si l'école a une serre, cultiver des herbes et des légumes tels que des tomates raisins, de la laitue et des poivrons, ou des fruits tels que des baies.
  - Acheter des aliments de fournisseurs qui offrent des légumes et des fruits récoltés en Ontario, ou des produits de l'Ontario, tels que viande, volaille, poisson, fromage, lait, œufs, miel, grains et haricots secs.
  - Pour identifier les produits alimentaires de l'Ontario dans les magasins, repérer le logo Ontario, Terre nourricière.

ONTARIO
Terre nourricière

  - Trouver des agriculteurs locaux qui peuvent approvisionner l'école. Pour trouver un agriculteur local ou un marché agricole à proximité, consulter les sites Web www.ontariofarmfresh.com, www.farmersmarketsontario.com, ou www.ontariofresh.ca. Ces sites Web sont de très bons outils pour trouver des fournisseurs de produits alimentaires de l'Ontario.
  - Profiter de l'abondance de fruits et légumes frais récoltés en Ontario, qu'on peut acheter à la fin de l'été et au début de l'automne, pour enseigner aux élèves les méthodes de conservation telles que la mise en conserve, la congélation et le séchage.
  - Planifier les menus selon la disponibilité saisonnière des légumes et fruits récoltés en Ontario, tel qu'indiqué à l'annexe 3.

Conformité des recettes personnelles aux normes d'alimentation de la Politique

Si on veut utiliser une recette personnelle à l'école, on peut vérifier sa conformité aux normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles. Les étapes suivantes permettent de comparer la teneur en éléments nutritifs d'une portion déterminée aux critères nutritionnels des normes d'alimentation de la Politique.

Si la recette inclut un profil nutritionnel :

1. **Comparer les quantités totales de matières grasses et de gras trans (en grammes) dans le profil nutritionnel de la recette aux normes relatives aux gras trans.** Si la recette ne répond pas aux normes relatives aux gras trans, elle tombe sous la catégorie *Vente non permise*.

   Remarque : Les gras trans à l'état naturel (principalement dans les produits laitiers) ne sont pas assujettis aux normes relatives aux gras trans. Ces normes s'appliquent seulement aux aliments qui contiennent des huiles végétales hydrogénées (ou partiellement hydrogénées). Si la teneur en gras trans n'est pas mentionnée dans le profil nutritionnel de la recette et que celle-ci n'inclut pas d'ingrédients contenant des huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, il faut considérer que la teneur en gras trans est nulle.

2. **Déterminer le groupe et le sous-groupe des normes d'alimentation auxquels appartient la recette.** Voir la *Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles – Guide de ressources* (www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/NPP150_Guide_Resource_2010.pdf) ou le *Guide de référence rapide* (www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/NPP150_Guide de_Reference_Rapide2010.pdf) pour déterminer le groupe et le sous-groupe pertinents et les critères nutritionnels qui s'appliquent.
3. **Comparer l'information pertinente dans le profil nutritionnel et la liste d'ingrédients de la recette aux critères nutritionnels des normes d'alimentation.** La recette appartiendra à l'une des catégories suivantes : *Les plus sains (Vendre le plus); Sains (Vendre moins); Vente non permise.*
   - *Les plus sains (Vendre le plus).* Le profil nutritionnel d'une portion de la recette se conforme aux normes relatives aux gras trans et à tous les critères nutritionnels pertinents de la catégorie *Les plus sains (Vendre le plus).* Le produit peut être vendu sans restriction.
   - *Sains (Vendre moins).* Le profil nutritionnel d'une portion de la recette se conforme aux normes relatives aux gras trans et à tous les critères nutritionnels pertinents de la catégorie *Sains (Vendre moins).* Lors d'une occasion donnée de vente d'aliments, le produit peut être inclus dans les 20 % (pourcentage maximum) des choix d'aliments de la catégorie *Sains (Vendre moins).*
   - *Vente non permise.* Le profil nutritionnel d'une portion de la recette n'est pas conforme aux normes relatives aux gras trans ou aux critères nutritionnels pertinents des catégories *Les plus sains (Vendre le plus)* ou *Sains (Vendre moins).* Le produit ne peut pas être vendu.

Si la recette n'inclut pas un profil nutritionnel et qu'il s'agit d'un plat composé, les ingrédients de base et les ingrédients secondaires peuvent être évalués en se basant sur les normes d'alimentation de la Politique. Les plats composés comprennent les soupes, les mets principaux (p. ex., sandwich, lasagne, ragoût, pizza) et les plats d'accompagnement (p. ex., salade, risotto, riz pilaf). Les pages 27 à 29 du *Guide de ressources de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles* (www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/NPP150_Guide_Resource_2010.pdf) contiennent des instructions sur l'évaluation des plats composés qui n'ont pas de tableau de valeur nutritive.

Pour déterminer le profil nutritionnel d'une recette, on peut utiliser un logiciel d'analyse de recettes basé sur la version courante du Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Il faut toutefois être conscient de la complexité des calculs précis et du temps que cela exige; idéalement, on devrait confier cette tâche à un expert en analyse nutritionnelle.

Conseils pour ajuster des recettes afin de les rendre conformes aux critères nutritionnels de la Politique

- On peut parfois ajuster une recette pour la faire passer de la catégorie de *Vente non permise* à la catégorie *Sains (Vendre moins)* ou encore à la catégorie *Les plus sains (Vendre le plus)*; on peut aussi modifier un produit de la catégorie *Sains (Vendre moins)* pour qu'il entre dans la catégorie *Les plus sains (Vendre le plus).* Le genre et le degré de modification possible dépendent du type de recette. Par exemple, il est plus difficile de modifier des recettes d'aliments cuits au four – dans lesquelles les ingrédients et les proportions ont des propriétés fonctionnelles pour le résultat du produit final – que des recettes de soupes – dans lesquelles les ingrédients contribuent généralement à la saveur et à la texture du produit final.

Voici quelques suggestions générales pour rajuster des recettes :

- **Rajuster le rendement/la taille de la portion**
  Exemple : une recette de soupe qui donne huit portions de 250 ml avec 800 mg de sodium par portion a une teneur en sodium plus élevée que le maximum de 720 mg permis. Si on modifie le nombre et la quantité des portions, soit dix portions de 200 ml, la teneur en sodium tombe à 640 mg par portion, ce qui est au-dessous du maximum de 720 mg permis pour le sous-groupe des soupes dans le groupe Plats composés.

  Remarque : si on modifie la taille des portions d'une recette, en augmentant ou en diminuant la quantité d'éléments nutritifs spécifiques pour que chaque portion soit conforme aux critères définis, il faut recalculer tous les autres éléments nutritifs définis pour le groupe et le sous-groupe pertinents, afin de déterminer si, dans l'ensemble, la recette est conforme aux critères de la Politique.
- **Éliminer un ingrédient ou en réduire la quantité**
  Exemple : on peut réduire la teneur en matières grasses d'une soupe en utilisant une poêle antiadhésive pour faire revenir les oignons et l'ail. En éliminant l'huile à cette étape, on réduit la teneur totale en matières grasses de la soupe. Chaque ml d'huile en moins réduit d'environ 1 g la teneur totale en matières grasses de la recette.
- **Ajouter un ingrédient ou en augmenter la quantité**
  Exemple : si la teneur en fibres d'un plat principal n'atteint pas les 2 g nécessaires pour être conforme aux normes d'alimentation de la Politique, ajouter des lentilles, des haricots ou des pois chiches (voir Annexe 4 – La cuisson des légumineuses sèches) qui sont une source de fibres. Le pain, les pâtes alimentaires et le riz à grains entiers, ainsi que le son qu'on peut ajouter aux plats, sont aussi des moyens d'augmenter la teneur en fibres d'un plat principal.
- **Remplacer un ingrédient**
  Exemple : on peut remplacer la crème sure ordinaire par de la crème sure allégée ou sans matières grasses pour réduire de façon appréciable la teneur totale en matières grasses d'une recette.

Lorsqu'une recette est ajustée, il est important de l'essayer pour déterminer l'impact des modifications. Il peut être nécessaire de faire d'autres ajustements pour arriver à une recette qui est bonne tout en étant conforme aux normes d'alimentation de la Politique.

Chaque fois qu'une recette est modifiée, le profil nutritionnel doit être recalculé et ensuite comparé aux critères nutritionnels pertinents des normes d'alimentation de la Politique.

Bouillons

Les bouillons ne se consomment pas seuls, par conséquent ils n'ont pas de critères nutritionnels spécifiques. Ils sont utilisés comme ingrédient dans d'autres recettes, notamment les soupes et les plats principaux.

On a procédé à une analyse nutritionnelle et établi un tableau de valeur nutritive pour les recettes de bouillon, de sorte que l'information puisse être incorporée dans l'analyse nutritionnelle des recettes dans lesquelles le bouillon est utilisé comme ingrédient.

Bouillon de bœuf

Rendement : 4 L (16 tasses)

4 kg (8 lb)	os de bœuf
2	gros oignons, coupés grossièrement en morceaux
2	branches de céleri, coupées grossièrement en morceaux
2	carottes, coupées grossièrement en morceaux
4 L (16 tasses)	eau
250 ml (1 tasse)	pâte de tomates
2	feuilles de laurier
15 ml (1 c. à soupe)	ail haché fin
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de thym séché
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de romarin séché
5 ml (1 c. à thé)	grains de poivre noir

1. Dans une grande rôtissoire, combiner les os de bœuf, les oignons, le céleri et les carottes. Mettre le tout au four préchauffé à 200 °C (400 °F), retourner souvent les ingrédients pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit d'une couleur brune dorée. Ajouter 250 ml (1 tasse) d'eau et remuer pour déglacer la rôtissoire.
2. Transférer les os de bœuf et les légumes dans une grande marmite et ajouter l'eau restante, la pâte de tomates, les feuilles de laurier, l'ail, le thym, le romarin et le poivre. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 6 à 8 heures, en ajoutant de l'eau, au besoin, pour qu'il reste 2 L (8 tasses) de liquide dans la marmite.
3. Tamiser à l'aide d'une passoire fine et faire refroidir immédiatement. Réfrigérer toute la nuit et enlever tout le gras à la surface du bouillon avant de l'utiliser.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 35	
Lipides 0,2 g	0 %
Saturés 0,1 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	2 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	4 %

Indications : Cette recette peut être doublée ou réduite de moitié.

Des ingrédients tels des champignons séchés, différentes fines herbes ou épices fraîches ou séchées, et du vin non alcoolisé sont tous des exemples d'aromatisants qui peuvent être utilisés pour rehausser les bouillons.

Bouillon de légumes

Rendement : 3 L (12 tasses)

8	gros oignons, coupés grossièrement en morceaux
8	grosses branches de céleri, coupées grossièrement en morceaux
8	grosses carottes, coupées grossièrement en morceaux
1 boîte (156 ml)	pâte de tomates
5 L (20 tasses)	eau
2	feuilles de laurier
15 ml (1 c. à soupe)	ail haché fin
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de thym séché
5 ml (1 c. à thé)	grains de poivre noir

1. Dans une grande marmite, combiner les oignons, le céleri, les carottes, la pâte de tomates et l'eau. Ajouter les feuilles de laurier, l'ail, le thym et les grains de poivre. Amener à ébullition et faire mijoter pendant 45 minutes.
2. Tamiser à l'aide d'une passoire fine et faire refroidir immédiatement.

Indication : Cette recette peut être doublée ou réduite de moitié.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 30	
Lipides 0,5 g	1 %
Saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 25 mg	1 %
Glucides 5 g	2 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 3 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	2 %

Bouillon de poisson

Rendement : 3 L (12 tasses)

2 kg (4 lb)	arêtes de poisson
2	gros oignons, coupés grossièrement
2	grosses branches de céleri, coupées grossièrement
2	grosses carottes, coupées grossièrement
2,5 L (10 tasses)	eau
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron frais
2	feuilles de laurier
15 ml (1 c. à soupe)	ail haché fin
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de thym séché
5 ml (1 c. à thé)	grains de poivre noir

1. Dans une grande marmite, combiner les arêtes de poisson, les oignons, le céleri, les carottes, l'eau et le jus de citron. Ajouter les feuilles de laurier, l'ail, le thym et les grains de poivre. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 45 minutes.
2. Tamiser à l'aide d'une passoire fine et faire refroidir immédiatement. Réfrigérer toute la nuit et enlever tout le gras à la surface du bouillon avant de l'utiliser.

Indication : Cette recette peut être doublée ou réduite de moitié.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 40	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 50 mg	2 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	0 %

Bouillon de poulet

Rendement : 4 L (16 tasses)

4 kg (8 lb)	morceaux de poulet non désossés, sans peau
2	gros oignons, coupés grossièrement en morceaux
2	branches de céleri, coupées grossièrement en morceaux
2	grosses carottes, coupées grossièrement en morceaux
7 L (28 tasses)	eau
2	feuilles de laurier
15 ml (1 c. à soupe)	ail haché fin
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de thym séché
5 ml (1 c. à thé)	grains de poivre noir

1. Dans une grande marmite, combiner les morceaux de poulet, les oignons, le céleri et les carottes, et ajouter l'eau pour couvrir. Ajouter les feuilles de laurier, l'ail, le thym et les grains de poivre. Porter à ébullition et faire mijoter pendant 3 à 4 heures.
2. Tamiser à l'aide d'une passoire fine et faire refroidir immédiatement. Réfrigérer toute la nuit et enlever tout le gras à la surface du bouillon avant de l'utiliser.

Indication : Cette recette peut être doublée ou réduite de moitié.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 55 mg	2 %
Glucides 9 g	3 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 4 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

Bouillon de poulet d'Emily

Rendement : 1,5 L (6 tasses) de bouillon et 750 ml (3 tasses) de viande déchiquetée.

1	poulet, environ 1,5 kg / 3 lb, coupé en morceaux
2	oignons moyens, non épluchés, en quartiers
2	carottes moyennes, coupées en deux
2	branches de céleri, coupées en deux
6	gousses d'ail
4	brins de persil frais à feuilles plates
15 ml (1c. à soupe)	grains de poivre noir
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de thym séché
2	feuilles de laurier
2 L (8 tasses)	eau

1. Dans une grande marmite, combiner le poulet, les oignons, les carottes et le céleri, l'ail, le persil, les grains de poivre, le thym et les feuilles de laurier. Verser l'eau et amener à ébullition. Réduire la chaleur et faire mijoter pendant environ 2 à 3 heures ou jusqu'à ce que la viande commence à se détacher de l'os.
2. Retirer le poulet, le mettre sur un grand plat et laisser refroidir. Tamiser le bouillon dans une passoire fine ou une passoire revêtue de coton à fromage. Écumer le gras du bouillon. Désosser la viande et la réserver pour une autre utilisation ou couper et ajouter au bouillon pour la soupe.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 55 mg	2 %
Glucides 9 g	3 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 4 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

Indications :

- Lorsque le bouillon commence à bouillir, écumer la couche moussante qui se forme sur le dessus pendant les 15 premières minutes. Le gras qui se forme sur le dessus du bouillon s'enlève facilement si on réfrigère le bouillon toute la nuit.
- Pour faire du bouillon de légumes, omettre le poulet et ajouter 2 poireaux, parties blanche et vert pâle seulement, coupés grossièrement. Combiner tous les légumes et faire rôtir sur une plaque à pâtisserie revêtue de papier sulfurisé, dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre dans une marmite et ajouter 1,5 L (6 tasses) d'eau, ainsi que le thym et les feuilles de laurier. Porter à ébullition et ensuite laisser mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient bien ramollis et le bouillon acquière une couleur dorée.

Source : Emily Richards, *Italian Express: Fast and Easy Family Favourites* (2005)

Sauces de base

Les sauces sont classifiées comme ingrédients divers dans les normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles. La portion pour les ingrédients divers se limite à 60 ml (¼ tasse). L'analyse nutritionnelle pour les recettes des sauces de base a été faite à titre d'information seulement.

Indication : Traditionnellement, les sauces sont épaissies en utilisant un roux. Bien que les roux donnent une saveur excellente, ils ont aussi une très haute teneur en matières grasses. Une façon plus saine d'épaissir les sauces est d'utiliser de la fécule de maïs. La fécule de maïs est faite d'amidon de grains de maïs et ne contient pas de matières grasses. Elle est facile à utiliser et crée un bon produit lisse.

Voici quelques points importants à retenir lorsqu'on utilise de la fécule de maïs :

- Pour être sûr de toujours avoir une sauce sans grumeaux, faire dissoudre la fécule de maïs dans de l'eau froide avant de l'utiliser pour épaissir la sauce.
- C'est à l'ébullition que la fécule agit pour épaissir la sauce. Pour éviter qu'elle épaississe trop, attendre le point d'ébullition pour voir s'il faut ajouter plus de fécule de maïs.
- Les sauces épaissies avec de la fécule de maïs ne peuvent pas être utilisées après avoir été congelées. Au lieu de congeler les sauces, congeler les bouillons pour ensuite préparer des sauces à base de bouillon, au besoin.

Sauce béchamel

Rendement : 4 L (16 tasses)

3,5 L (14 tasses)	lait écrémé
250 ml (1 tasse)	oignon, coupé grossièrement en morceaux
2	feuilles de laurier
2	clous de girofle entiers
5 ml (1 c. à thé)	muscade moulue
300 ml (1¼ tasse)	lait écrémé
300 ml (1¼ tasse)	fécule de maïs

1. Dans une grande casserole, combiner le lait, l'oignon, les feuilles de laurier, les clous de girofle et la muscade. Porter à ébullition, remuer souvent.
2. Entre-temps, fouetter le lait et la fécule de maïs. Verser en fouettant dans le mélange en ébullition et laisser mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
3. Tamiser le mélange à l'aide d'une passoire pour enlever les grumeaux et servir immédiatement, ou laisser refroidir dans un bain de glace et réfrigérer dans les 2 heures qui suivent.

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 15	
Lipides 0 g	**0 %**
Saturés 0 g + trans 0 g	**0 %**
Cholestérol 0 mg	
Sodium 15 mg	**1 %**
Glucides 3 g	**1 %**
Fibres 0 g	**0 %**
Sucres 2 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	**2 %**
Vitamine C	**0 %**
Calcium	**4 %**
Fer	**0 %**

Sauce espagnole

Rendement : 4 L (16 tasses)

4 L (16 tasses)	bouillon de bœuf*
300 ml (1¼ tasse)	fécule de maïs

1. Réserver 300 ml (1¼ tasse) de bouillon. Verser le restant du bouillon dans une grande casserole et porter à ébullition.
2. Dans un petit bol, fouetter le bouillon réservé et la fécule de maïs. Verser en fouettant dans le bouillon de bœuf en ébullition et faire mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à épaississement.

** Voir recette Bouillon de bœuf.*

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 10	
Lipides 0 g	0 %
Saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Glucides 1 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	0 %

Sauce veloutée

Rendement : 4 L (16 tasses)

4 L (16 tasses)	bouillon de poulet*
300 ml (1¼ tasse)	fécule de maïs

1. Réserver 300 ml (1¼ tasse) de bouillon. Verser le restant du bouillon dans une grande casserole et amener à ébullition.
2. Dans un petit bol, fouetter le bouillon réservé et la fécule de maïs. Verser en fouettant dans le bouillon de poulet en ébullition et faire mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à épaississement.

** Voir recette Bouillon de poulet.*

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 15	
Lipides 0,4 g	1 %
Saturés 0,1 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Glucides 2 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	0 %

Sauces à base de tomates

Les sauces à base de tomates sont un ingrédient polyvalent, utilisé dans les plats principaux, les sandwichs et les soupes. Les combinaisons sont aussi abondantes que le sont leurs avantages pour la santé.

Groupe d'aliments : Légumes et fruits
Sous-groupe : Tomates en conserve et produits à base de tomates

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	**Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]**	**Vente non permise**
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Lipides : ≤ 3 g **et** sodium : ≤ 480 mg **Exemples :** • Certaines tomates entières, écrasées ou en morceaux • Certaines sauces pour pâtes alimentaires		Lipides : > 3 g **ou** sodium : > 480 mg **Exemples :** • Tomates entières, écrasées ou en morceaux avec une teneur plus forte en gras ou en sodium • Sauces pour pâtes alimentaires avec une teneur plus forte en gras ou en sodium

Sauce pour pâtes alimentaires riche en fibre

Rendement : 8 portions (250 ml / 1 tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

C'est une des sauces les plus polyvalentes qui soient. Elle peut être servie seule, comme chili aux légumes, ou mélangée avec des pâtes. À essayer sur du poulet rôti ou grillé, ou du poisson.

8 portions		24 portions
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	45 ml
1	oignon, coupé en morceaux	3
1	grosse carotte, coupée en morceaux	3
4	gousses d'ail, hachées fin	12
15 ml (1 c. à soupe)	origan séché	45 ml
2 ml (½ c. à thé)	flocons de poivrons rouges	7 ml
1	petite courgette, tranchée	3
1	poivron rouge, coupé en morceaux	3
1	poivron vert, coupé en morceaux	3
2 boîtes (796 ml)	tomates, en dés	6
1 boîte (540 ml)	pois chiches, égouttés et rincés*	3
75 ml (⅓ tasse)	basilic frais, haché	250 ml
60 ml (¼ tasse)	persil à feuilles plates frais, haché	175 ml

1. Dans une grande marmite ou une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire revenir l'oignon, la carotte, l'ail, l'origan et les flocons de poivrons rouges pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Ajouter la courgette et les poivrons verts et rouges, faire cuire en mélangeant le tout pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés.
2. Ajouter les tomates, les pois chiches, le basilic et le persil et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir partiellement et laisser mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à épaississement et jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Valeur nutritive par 250 ml (1 tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,4 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 380 mg	16 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 5 g	19 %
Sucres 8 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	120 %
Calcium	10 %
Fer	25 %

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des pois chiches secs qui peuvent être utilisés au lieu des pois chiches en conserve.*

Indication : Cette sauce peut être servie telle quelle, ou être réduite en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur pour avoir une consistance plus lisse et plus épaisse.

Conservation : Laisser refroidir la sauce à la température de la pièce dans un bain de glace et la mettre ensuite dans des sachets pour congélation ou dans des contenants hermétiques, et congeler jusqu'à 3 mois.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2008 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Sauce tomate

Rendement : 4 L (16 tasses), 16 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
250 ml (1 tasse)	oignon, coupé en petits dés
125 ml (½ tasse)	céleri, coupé en petits dés
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché
15 ml (1 c. à soupe)	feuilles d'origan séché
15 ml (1 c. à soupe)	poivre noir fraîchement moulu
5 boîtes (796 ml)	tomates italiennes
Pincée	sel

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire cuire l'oignon, le céleri, l'ail, l'origan, le poivre et le sel pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajouter en remuant les tomates et porter à ébullition. Réduire la chaleur et faire mijoter pendant 45 minutes.
2. Mettre le mélange dans un mélangeur ou un robot culinaire et réduire en purée jusqu'à consistance lisse.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 320 mg	13 %
Glucides 11 g	4 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 7 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	60 %
Calcium	8 %
Fer	20 %

Sauce tomate au basilic

Rendement : 1 L (4 tasses), 8 portions (125 ml / ½ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 3 L (12 tasses), 24 portions (125 ml / ½ tasse par portion)

Cette sauce facile à faire est excellente avec des pâtes, y compris la lasagne, ou pour servir avec de la viande. Les oignons et l'ail laissés en gros morceaux ajoutent une saveur douce; ils deviennent très tendres et donnent un bon goût à la sauce.

8 portions		24 portions
2 boîtes (796 ml)	tomates italiennes	6
8	brins de persil à feuilles plates frais	24
4	feuilles de basilic frais	12
2	gousses d'ail	6
1	oignon, coupé en deux	3
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	45 ml
15 ml (1 c. à soupe)	feuilles d'origan séché	45 ml
2 ml (½ c. à thé)	flocons de poivrons rouges séchés	7 ml

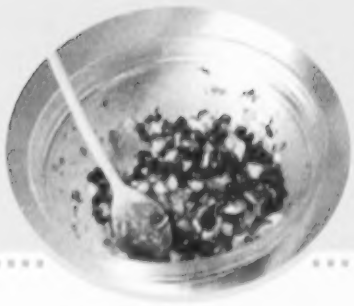
1. Dans un mélangeur, réduire les tomates en purée jusqu'à consistance lisse et verser dans une marmite ou une casserole.
2. Ajouter le persil, le basilic, l'ail, l'oignon, l'huile, l'origan et les flocons de poivrons rouges; amener à ébullition.
3. Couvrir partiellement et laisser mijoter pendant environ 2 heures, en remuant de temps en temps, ou jusqu'à épaississement. Retirer l'oignon et l'ail, si désiré.

Conservation : Laisser refroidir la sauce en plaçant la casserole dans un bain de glace. Placer dans des sachets pour congélation ou dans des contenants hermétiques, et congeler jusqu'à 3 mois.

Source : Emily Richards, *Italian Express: Fast and Easy Family Favourites* (2005)

Valeur nutritive
par 125 ml (1/2 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 290 mg	12 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	50 %
Calcium	6 %
Fer	15 %



Trempettes

Les trempettes sont classifiées comme ingrédients divers dans les normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles. Les portions de trempettes sont limitées à un maximum de 30 ml (2 c. à soupe). Une analyse nutritionnelle a été réalisée pour les recettes de trempettes et est présentée à titre d'information seulement.

Trempette de base et ses variations

Trempette de base

Rendement : 625 ml (2½ tasses), 20 portions (30 ml / 2 c. à soupe par portion)

Cette trempette crémeuse, à faible teneur en gras, est un bon substitut à la crème sure dans les trempettes, les tartinades et les sauces (mais ne peut servir de substitut à la crème sure dans les aliments chauffés tels que le bœuf Stroganoff). Elle peut être aromatisée pour avoir une variation parfumée ou sucrée. Des recettes variées sont fournies après celle ci. Le yogourt nature sans matières grasses style grec peut remplacer le fromage cottage, et il ne sera pas nécessaire d'utiliser un mélangeur ou un robot culinaire.

500 ml (2 tasses)	fromage cottage 1 % M.G.
60 ml (¼ tasse)	lait écrémé
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron

Mélanger le fromage cottage, le lait écrémé et le jus de citron dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter du lait si une consistance plus fluide est désirée.

Source : Recette tirée du cours de cuisine « Cœur atout » – Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de l'Ontario

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 25	
Lipides 0,3 g	0 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 1 g	0 %
Fibres 0 g	5 %
Sucres 1 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	0 %

Trempette verte

Rendement : 750 ml (3 tasses), 25 portions (30 ml / 2 c. à soupe par portion)

500 ml (2 tasses)	fromage cottage 1 % M.G.
60 ml (¼ tasse)	lait écrémé
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché
60 ml (¼ tasse)	cresson, ou petite roquette, haché
30 ml (2 c. à soupe)	oignon vert, coupé en morceaux
15 ml (1 c. à soupe)	mayonnaise à teneur réduite en gras
5 ml (1 c. à thé)	sauce Worcestershire
	poivre fraîchement moulu, au goût

1. Mélanger le fromage cottage, le lait écrémé et le jus de citron dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter du lait si une consistance plus fluide est désirée.
2. Verser le mélange de fromage cottage dans un bol; y incorporer, en mélangeant, le persil, le cresson, l'oignon et la mayonnaise, la sauce Worcestershire et le poivre jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

Source : Recette tirée du cours de cuisine « Cœur atout » – Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de l'Ontario

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 20	
Lipides 0,5 g	1 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 110 mg	5 %
Glucides 1 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	4 %
Calcium	2 %
Fer	0 %

Trempette à l'oignon et à l'aneth

Rendement : 675 ml (2¾ tasses), 22 portions (30 ml / 2 c. à soupe par portion)

500 ml (2 tasses)	fromage cottage 1 % M.G.
60 ml (¼ tasse)	lait écrémé
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron
30 ml (2 c. à soupe)	aneth frais haché
30 ml (2 c. à soupe)	oignon haché fin
	poivre fraîchement moulu, au goût

1. Mélanger le fromage cottage, le lait écrémé et le jus de citron dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter du lait si une consistance plus fluide est désirée.
2. Verser le mélange de fromage cottage dans un bol; y incorporer, en mélangeant, l'aneth, l'oignon et le poivre jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

Source : Recette tirée du cours de cuisine « Cœur atout » – Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de l'Ontario

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 20	
Lipides 0,3 g	0 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 1 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 1 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	0 %

Trempette piquante et épicée

Rendement : 750 ml (3 tasses), 25 portions (30 ml / 2 c. à soupe par portion)

500 ml (2 tasses)	fromage cottage 1 % M.G.
60 ml (¼ tasse)	lait écrémé
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron
½	petit oignon, en dés
30 ml (2 c. à soupe)	persil frais, haché
5 ml (1 c. à thé)	moutarde de Dijon
2 ml (½ c. à thé)	sauce au piment fort

1. Mélanger le fromage cottage, le lait écrémé et le jus de citron dans un mélangeur ou un robot culinaire jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter du lait si une consistance plus fluide est désirée.
2. Verser le mélange de fromage cottage dans un bol; y incorporer, en mélangeant, l'oignon, le persil, la moutarde et la sauce au piment fort jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.

Source : Recette tirée du cours de cuisine « Cœur atout » – Fondation des maladies du cœur et de l'AVC de l'Ontario

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 20	
Lipides 0,3 g	**0 %**
Saturés 0,2 g + trans 0 g	**1 %**
Cholestérol 0 mg	
Sodium 110 mg	**5 %**
Glucides 1 g	**0 %**
Fibres 0 g	**0 %**
Sucres 1 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	**0 %**
Vitamine C	**2 %**
Calcium	**2 %**
Fer	**0 %**

Hoummos aux poivrons rouges rôtis

Rendement : 750 ml (3 tasses), 25 portions (30 ml / 2 c. à soupe par portion)

Ce hoummos est excellent comme trempette pour des légumes crus ou comme tartinade pour hamburgers et sandwichs. Il peut aussi être servi comme tel sur une moitié de pita de grains entiers avec des tranches de tomate et de concombre.

2 boîtes (540 ml chaque)	pois chiches, égouttés et rincés*
250 ml (1 tasse)	poivrons rouges rôtis, coupés en morceaux
125 ml (½ tasse)	tahini
5 ml (1 c. à thé)	cumin moulu
30 ml (2 c. à soupe)	huile d'olive vierge extra
75 ml (⅓ tasse)	eau
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron
2	petites gousses d'ail, hachées fin

1. Dans un robot culinaire, et en se servant de la touche « pulse », battre les pois chiches, les poivrons, le tahini et le cumin.
2. Avec le robot culinaire en marche, ajouter l'huile et l'eau jusqu'à consistance lisse. Ajouter le jus de citron et l'ail tout en appuyant sur la touche « pulse » jusqu'à ce que le mélange soit bien combiné et lisse.

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des pois chiches secs qui peuvent être utilisés au lieu des pois chiches en conserve.*

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 8 g	3 %
Fibres 2 g	7 %
Sucres 1 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	20 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Indications :

- Cette recette peut être doublée ou coupée de moitié.
- Pour rôtir les poivrons rouges, déposer les poivrons entiers sur une grille graissée, sur feu moyen-fort, pendant environ 20 minutes; les retourner de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient noircis et carbonisés. Laisser refroidir légèrement et enlever la peau et les graines.

Conservation : Garder au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines dans un contenant hermétique.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Programme Visez santé^MC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, www.visezsante.org. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Hoummos classique

Rendement : 750 ml (3 tasses), 25 portions (30 ml / 2 c. à soupe par portion)

Utiliser le hoummos comme trempette pour des légumes frais ou des triangles de pita. Il peut aussi être utilisé comme tartinade piquante sur des sandwichs ou du pain pita.

2 boîtes (540 ml chaque)	pois chiches, égouttés et rincés*
60 ml (¼ tasse)	jus de citron
45 ml (3 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
30 ml (2 c. à soupe)	tahini**
2	gousses d'ail, hachées fin

1. Dans un robot culinaire, réduire les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement coupés. Racler les côtés du bol et ajouter le jus de citron, l'huile et le tahini.
2. Remettre le robot en marche et continuer le processus jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse, de 1 à 2 minutes, en arrêtant le robot au besoin pour racler les côtés du bol. Ajouter l'ail en appuyant sur la touche « pulse » et, si nécessaire, ajouter de l'eau pour alléger et avoir un hoummos de la consistance désirée.

Valeur nutritive par 30 ml (2 c. à soupe)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 7 g	2 %
Fibres 1 g	5 %
Sucres 1 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	2 %
Fer	4 %

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des pois chiches secs qui peuvent être utilisés au lieu des pois chiches en conserve.*

*** Le tahini est une pâte épaisse de graines de sésame moulues. Il ajoute un goût de noisette à l'hoummos.*

Indication : Cette recette peut être doublée ou réduite de moitié.

Conservation : Couvrir et réfrigérer jusqu'à 5 jours.

Salsa de légumes frais

Rendement : 2,5 L (10 tasses), 80 portions (30 ml / 2 c. à soupe par portion)

Pour une saveur plus intense, préparer cette recette un jour avant de la servir.

6	piments jalapeño
8	grosses tomates italiennes mûres, hachées en gros morceaux
2	oignons moyens, en dés
3	gousses d'ail, hachées fin
1	poivron vert moyen, coupé en morceaux
125 ml (½ tasse)	coriandre fraîche, hachée
175 ml (¾ tasse)	vinaigre blanc
1 boîte (156 ml)	pâte de tomates
2 ml (½ c. à thé)	cumin moulu

1. Mettre des gants, couper les piments jalapeño en deux, dans le sens de la longueur. Retirer et jeter les graines, et hacher les piments finement. Mettre dans un grand bol.
2. Ajouter les tomates, les oignons, l'ail, le poivron vert, la coriandre, le vinaigre, la pâte de tomates et le cumin. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
3. Couvrir le bol et réfrigérer toute la nuit.

Indication : Cette recette peut être doublée.

Conservation : Garder au réfrigérateur jusqu'à 5 jours dans un contenant hermétiquement clos.

Valeur nutritive
par 30 ml (2 c. à soupe)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 10	
Lipides 0,1 g	0 %
Saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 3 mg	0 %
Glucides 2 g	1 %
Fibres 0 g	2 %
Sucres 1 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	8 %
Calcium	0 %
Fer	2 %

Soupes

Les soupes peuvent être divisées en trois catégories de base : les soupes claires ou non épaissies, les soupes épaissies et les soupes de spécialité. Les soupes de spécialité proviennent d'une région spécifique du monde et requièrent des ingrédients spécifiques ou des techniques de cuisson non utilisées dans la préparation d'autres types de soupes. Le borscht, le gazpacho, la vichyssoise, la bouillabaisse et les soupes aigres et épicées sont des exemples de soupes de spécialité.

Groupe d'aliments : Plats composés
Sous-groupe : Soupes

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	**Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]**	**Vente non permise**
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Lipides : ≤ 3 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 720 mg **et** fibres : ≥ 2 g	Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 720 mg	Lipides : > 5 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 720 mg

Gumbo aux haricots noirs et à la dinde

Rendement : 6 L (24 tasses), 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
4	oignons, en dés
4	grosses branches de céleri, en dés
2	poivrons verts, en dés
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché fin
15 ml (1 c. à soupe)	paprika
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de thym séché
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir moulu
5 ml (1 c. à thé)	poivre de Cayenne
500 ml (2 tasses)	pâte de tomates
1 boîte (540 ml)	haricots noirs, égouttés et rincés*
300 ml (1¼ tasse)	dinde cuite, en dés
4 L (16 tasses)	bouillon de poulet**
250 ml (1 tasse)	riz brun basmati cuit (cuit sans sel)

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen et faire cuire les oignons, en remuant, pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter le céleri, les poivrons, l'ail, le paprika, le thym, le poivre noir et le poivre de Cayenne et remuer pour enrober. Ajouter en remuant la pâte de tomates, les haricots et la dinde.
2. Verser le bouillon de poulet et remuer pour mélanger. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter le mélange pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter en remuant le riz cuit et bien chauffer.

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*

*** Voir recette Bouillon de poulet.*

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 120 mg	5 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 6 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	25 %
Calcium	2 %
Fer	15 %

Soupe à la courge musquée rôtie

Rendement : 6 L (24 tasses), 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

2	grosses courges musquées (environ 1 kg / 2 lb chaque), pelées, épépinées et coupées en morceaux
60 ml (¼ tasse)	huile de canola ou huile d'olive
4	oignons, en dés
2	grosses branches de céleri, en dés
2	grosses carottes, en dés
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché fin
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir moulu
5 ml (1 c. à thé)	curcuma moulu
4 L (16 tasses)	bouillon de légumes*
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché

1. Enduire les morceaux de courge de la moitié de l'huile et les étendre, en une seule couche, sur une grande plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Faire rôtir dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) en retournant de temps en temps, pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit d'un brun doré et tendre; la mettre de côté.
2. Entre-temps, dans une grande marmite, faire chauffer le reste de l'huile sur feu moyen et faire revenir les oignons pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter le céleri, les carottes, l'ail, le poivre et le curcuma, en remuant pour mélanger. Ajouter la courge rôtie et le bouillon; porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Utiliser un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée jusqu'à consistance lisse.
4. Servir immédiatement saupoudrée de persil.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,3 g + trans 0,1 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 5 g	21 %
Sucres 9 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	90 %
Vitamine C	45 %
Calcium	10 %
Fer	10 %

** Voir recette Bouillon de légumes.*

Indication : Si on utilise un mélangeur ordinaire ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée par petites quantités et la réchauffer pour servir.

Soupe au bœuf et aux légumes à l'orientale

Rendement : 3 L (12 tasses), 12 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
2	oignons, en dés
1	grosse branche de céleri, tranchée fin et en diagonale
1	grosse carotte, râpée
½	chaque, poivron vert et poivron rouge, tranchés fin
250 ml (1 tasse)	chou vert coupé fin
1 boîte (398 ml)	maïs miniature, égoutté et rincé
1 boîte (227 ml)	châtaignes d'eau tranchées, égouttées et rincées
75 g (2 ½ oz)	bœuf maigre cuit, coupé en tranches fines hachées grossièrement en morceaux
15 ml (1 c. à soupe)	gingembre haché fin
15 ml (1 c. à soupe)	ail haché fin
15 ml (1 c. à soupe)	graines de sésame
2 ml (½ c. à thé)	poivre noir moulu
2 L (8 tasses)	bouillon de bœuf*
60 ml (¼ tasse)	sauce soya à teneur réduite en sel
75 g (2 ½ oz)	vermicelle de riz, fin et non cuit, coupé en morceaux
60 ml (¼ tasse)	coriandre fraîche, hachée

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire revenir les oignons environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter en remuant le céleri, la carotte, les poivrons vert et rouge, le chou, le maïs, les châtaignes d'eau, le bœuf, le gingembre, l'ail, les graines de sésame et le poivre noir. Verser le bouillon de bœuf et la sauce soya et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Pendant que la soupe cuit, placer le vermicelle dans un bol de taille moyenne; verser de l'eau chaude dessus et laisser de côté 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Égoutter et faire cuire dans de l'eau bouillante durant 1 minute environ. Égoutter et garder au chaud.
3. Servir la soupe saupoudrée de vermicelle et de coriandre.

* *Voir recette Bouillon de bœuf.*

Indication : Cette recette peut être doublée.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 15 g	5 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 3 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	25 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

Soupe au brocoli et cheddar

Rendement : 2 L (8 tasses), 8 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

Rendement recette multipliée : 6 L (24 tasses), 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

8 portions		24 portions
1	gros pied de brocoli	3
4	oignons verts, tranchés fin	12
2	pommes de terre de grosseur moyenne, pelées et coupées en cubes de 2,5 cm (1 pouce)	6
1 ml (¼ c. à thé)	flocons de piment fort (facultatif)	4 ml
500 ml (2 tasses)	bouillon de poulet ou de légumes*	1,5 L
750 ml (3 tasses)	lait écrémé	2,25 L
125 ml (½ tasse)	cheddar fort à teneur réduite en gras (18 % M.G.), râpé	375 ml
	poivre noir fraîchement moulu, au goût	

1. Séparer la tige de la tête du brocoli; hacher grossièrement la tige après avoir enlevé sa pelure fibreuse. Couper les fleurons et les mettre de côté.
2. Dans une grande casserole, mélanger les morceaux de tige, les oignons verts, les pommes de terre et les flocons de piment fort (si désiré). Ajouter le bouillon et porter à ébullition sur feu vif. Baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter doucement 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre et les morceaux de brocoli soient presque tendres. Ajouter les fleurons, couvrir et faire cuire environ 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.
3. Dans un mélangeur, réduire en purée par petites quantités, jusqu'à consistance lisse, et remettre dans la casserole. Incorporer le lait. Faire chauffer à feu moyen-doux en remuant souvent, jusqu'à ce que la soupe soit fumante. Ne pas laisser bouillir. Incorporer le cheddar et assaisonner la soupe de poivre noir, au goût.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 3 g	**5 %**
Saturés 2 g + trans 0 g	**9 %**
Cholestérol 10 mg	
Sodium 135 mg	**6 %**
Glucides 20 g	**7 %**
Fibres 2 g	**9 %**
Sucres 7 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A	**15 %**
Vitamine C	**70 %**
Calcium	**20 %**
Fer	**6 %**

** Voir recettes Bouillon de poulet ou Bouillon de légumes*

Soupe au chou-fleur au cari

Rendement : 6 L (24 tasses), 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
4	oignons, en dés
60 ml (¼ tasse)	poudre de cari
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché fin
15 ml (1 c. à soupe)	gingembre frais, haché fin
2 kg (4 lb)	chou-fleur, coupé grossièrement en morceaux (environ 2 grosses têtes)
2	grosses branches de céleri, en dés
2	grosses carottes, en dés
4 L (16 tasses)	bouillon de légumes*
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire revenir les oignons pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter en remuant la poudre de cari, l'ail et le gingembre et faire cuire pendant 5 minutes. Ajouter le chou-fleur, le céleri et les carottes, en remuant pour les mélanger. Verser le bouillon de légumes et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Utiliser un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée jusqu'à consistance lisse.
3. Saupoudrer de persil et servir immédiatement.

** Voir recette Bouillon de légumes.*

Indication : Si on utilise un mélangeur ordinaire ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée par petites quantités et réchauffer pour servir.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 40 mg	2 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 3 g	11 %
Sucres 5 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	60 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Soupe au poulet et aux nouilles avec aneth et citron

Rendement : 9 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

La soupe au poulet et aux nouilles est l'aliment réconfortant par excellence, particulièrement lorsqu'on ne se sent pas bien! Cette version offre en plus un petit côté santé.

2,5 L (10 tasses)	bouillon de poulet*
3	carottes moyennes, en dés
1	grosse branche de céleri, en dés
45 ml (3 c. à soupe)	gingembre frais, haché fin
6	gousses d'ail, hachées fin
500 ml (2 tasses)	nouilles aux œufs, à la farine de blé entier
750 ml (3 tasses)	poitrine de poulet sans peau, cuite et déchiquetée
45 ml (3 c. à soupe)	aneth frais, haché
15 ml (1 c. à soupe)	jus de citron, ou au goût

1. Dans un faitout ou une grande casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les carottes, le céleri, le gingembre et l'ail; faire cuire, sans couvrir, sur feu moyen pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Ajouter les nouilles et le poulet; faire mijoter pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres. Ajouter l'aneth et le jus de citron en remuant et servir.

** Voir recette Bouillon de poulet.*

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 35 mg	
Sodium 85 mg	4 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 2 g	6 %
Sucres 4 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	4 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Soupe aux carottes et au gingembre

Rendement : 6 L (24 tasses), 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
4	oignons, en dés
125 ml (½ tasse)	gingembre frais, haché fin
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché fin
4 L (16 tasses)	carottes, en dés
4	grosses branches de céleri, en dés
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir moulu
4 L (16 tasses)	bouillon de légumes*
250 ml (1 tasse)	jus d'orange non sucré
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire cuire les oignons pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter le gingembre et l'ail en remuant et faire cuire pendant 5 minutes. Ajouter les carottes, le céleri et le poivre et remuer pour les mélanger.
2. Verser le bouillon et le jus d'orange, porter à ébullition. Réduire le feu et faire mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Utiliser un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée jusqu'à consistance lisse.
4. Saupoudrer de persil et servir immédiatement.

Indication : Si on utilise un mélangeur ordinaire ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée par petites quantités et réchauffer pour servir.

** Voir recette Bouillon de légumes.*

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 1,5 g	2 %
Saturés 0,1 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 70 mg	3 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 3 g	13 %
Sucres 7 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	150 %
Vitamine C	15 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Soupe aux champignons et à l'orge

Rendement : 3 L (12 tasses), 12 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

Soupe consistante, genre ragoût, parfaite pour les froides soirées d'hiver. Servez-la avec de la sauce Tabasco pour lui donner encore plus de piquant!

15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
250 g (8 oz)	bœuf haché extra-maigre
1	oignon, coupé en morceaux
2	gousses d'ail, hachées fin
500 g (1 lb)	petits champignons, tranchés
1	carotte, coupée en morceaux
1	branche de céleri, coupée en morceaux
15 ml (1 c. à soupe)	thym frais, haché
30 ml (2 c. à soupe)	pâte de tomates
15 ml (1 c. à soupe)	vinaigre balsamique
1 ml (¼ c. à thé)	chaque, sel et poivre
1 L (4 tasses)	bouillon de bœuf*
1 L (4 tasses)	eau
125 ml (½ tasse)	orge mondé
1	feuille de laurier
1 boîte (540 ml)	haricots noirs, égouttés et rincés**

1. Dans une grande casserole haute, faire chauffer l'huile sur feu moyen-fort et faire revenir le bœuf jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose. Réduire le feu à moyen et ajouter l'oignon et l'ail; faire cuire 5 minutes en mélangeant. Ajouter les champignons, la carotte, le céleri et le thym et continuer la cuisson environ 15 minutes ou jusqu'à ce que tout le liquide des champignons se soit évaporé.
2. Ajouter la pâte de tomates, le vinaigre, le sel et le poivre; mélanger pour enrober les légumes. Ajouter le bouillon, l'eau, l'orge et la feuille de laurier; porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et faire mijoter environ 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Ajouter les haricots et faire chauffer le tout. Retirer la feuille de laurier avant de servir.

Valeur nutritive par 250 ml (1 tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1 g + trans 0,1 g	4 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 2 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	6 %
Calcium	4 %
Fer	15 %

** Voir recette Bouillon de bœuf.*

*** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*

Indications :

- Le bœuf peut être remplacé par du poulet ou de la dinde hachés et le bouillon de bœuf par du bouillon de poulet.
- Il y a de nombreuses sortes de champignons, de formes et de tailles variées. Les meilleurs pour cette soupe sont les champignons blancs, les bruns (cremini), les shiitakes, les pleurotes ou même les portobellos.

Source : Emily Richards, CÉDP

Soupe aux lentilles et haricots rouges

Rendement : 3 L (12 tasses), 12 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
2	oignons, en dés
2	grosses branches de céleri, en dés
2	grosses carottes, en dés
15 ml (1 c. à soupe)	ail haché fin
7 ml (1½ c. à thé)	cumin moulu
2 ml (½ c. à thé)	thym séché
2 ml (½ c. à thé)	poivre noir moulu
325 ml (1⅓ tasse)	lentilles vertes séchées, décortiquées et bien rincées
1 boîte (540 ml)	haricots rouges, égouttés et rincés*
250 ml (1 tasse)	pâte de tomates
2 L (8 tasses)	bouillon de légumes**
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire cuire les oignons pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter le céleri, les carottes, l'ail, le cumin, le thym et le poivre et remuer pour les enrober. Ajouter en remuant les lentilles, les haricots et la pâte de tomates. Verser le bouillon et porter à ébullition. Réduire le feu et faire mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
2. Servir la soupe immédiatement, saupoudrée de persil.

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*
*** Voir recette Bouillon de légumes.*

Indication : Cette recette peut être doublée.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 160 mg	7 %
Glucides 30 g	10 %
Fibres 7 g	29 %
Sucres 8 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A	40 %
Vitamine C	15 %
Calcium	6 %
Fer	30 %

Soupe aux tomates et au basilic

Rendement : 6 L (24 tasses), 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
4	oignons, en dés
2	grosses branches de céleri, en dés
2	grosses carottes, en dés
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché fin
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir moulu
2 L (8 tasses)	sauce tomate*
2 L (8 tasses)	bouillon de légumes**
500 ml (2 tasses)	pâte de tomates
150 ml (⅔ tasse)	feuilles de basilic frais, hachées

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire cuire les oignons pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter en remuant le céleri, les carottes, l'ail et le poivre. Ajouter la sauce tomate, le bouillon de légumes et la pâte de tomates; porter à ébullition. Réduire le feu et mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Utiliser un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement saupoudrée de basilic.

* *Voir recette Sauce tomate.*
** *Voir recette Bouillon de légumes.*

Indication : Si on utilise un mélangeur ordinaire ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée par petites quantités et réchauffer pour servir.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,2 g + trans 0,1 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 150 mg	6 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 3 g	11 %
Sucres 7 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	30 %
Calcium	4 %
Fer	15 %

Soupe classique aux pommes de terre et poireaux

Rendement : 8 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive
3	poireaux, parties blanche et vert tendre seulement, tranchés fin
2	branches de céleri, tranchées fin
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir moulu
3	grosses pommes de terre à chair blanche ou jaune, pelées, en dés
500 ml (2 tasses)	bouillon de poulet ou de légumes*
250 ml (1 tasse)	eau
500 ml (2 tasses)	lait 1 %
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron
	poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen. Ajouter les poireaux, le céleri et le poivre et faire cuire, en remuant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux soient tendres. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et l'eau; couvrir et porter à ébullition sur feu vif. Baisser le feu à moyen-doux et laisser mijoter, couvert, environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Retirer du feu.
2. Dans un mélangeur, en petites quantités, ou avec un mélangeur à immersion, réduire en purée environ la moitié de la soupe jusqu'à consistance lisse, laissant une moitié en gros morceaux. Remettre la soupe dans la casserole. Ajouter le lait en remuant; faire chauffer sur feu moyen, en remuant souvent, jusqu'à ce que la soupe soit fumante (ne pas faire bouillir). Ajouter le jus de citron et poivrer au goût.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 1 g + trans 0,1 g	4 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 2 g	7 %
Sucres 6 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	20 %
Calcium	10 %
Fer	6 %

* *Voir recettes Bouillon de poulet ou Bouillon de légumes.*

Source : Producteurs laitiers du Canada, www.plaisirslaitiers.ca.

Soupe copieuse à la toscane

Rendement : 10 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
1	gros oignon, en dés
2	carottes, en dés
2	branches de céleri, coupées en morceaux
3	gousses d'ail, hachées fin
10 ml (2 c. à thé)	feuilles d'origan séché
5 ml (1 c. à thé)	feuilles de basilic séché
2 ml (½ c. à thé)	flocons de piment fort
125 ml (½ tasse)	riz brun
1 boîte (796 ml)	tomates à l'étuvée sans sel ajouté
750 ml (3 tasses)	bouillon de poulet ou de légumes*
1 boîte (540 ml)	haricots mélangés, égouttés et rincés**
1 paquet (300 g)	épinards hachés, surgelés

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire cuire l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail, l'origan, le basilic et les flocons de piment pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Verser le riz et mélanger.
2. Ajouter les tomates, le bouillon, les haricots et les épinards; porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.

** Voir recettes Bouillon de poulet ou Bouillon de légumes.*
***Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*

Indication : On peut remplacer les épinards par 500 ml (2 tasses) de légumes surgelés (mélange).

Valeur nutritive par 250 ml (1 tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 3 g	**5 %**
Saturés 0,5 g + trans 0 g	**3 %**
Cholestérol 0 mg	
Sodium 190 mg	**8 %**
Glucides 27 g	**9 %**
Fibres 5 g	**22 %**
Sucres 7 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A	**50 %**
Vitamine C	**15 %**
Calcium	**8 %**
Fer	**20 %**

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Soupe crémeuse aux champignons

Rendement : 6 L (24 tasses) (250 ml / 1 tasse par portion)

30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
4	oignons, en dés
2	grosses branches de céleri, en dés
1 kg (2 lb)	petits champignons blancs, coupés grossièrement en morceaux
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché fin
4 L (16 tasses)	sauce béchamel*
5 ml (1 c. à thé)	poivre blanc moulu
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile sur feu moyen et cuire les oignons et le céleri environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et translucides. Ajouter en remuant les champignons et l'ail; faire cuire, en remuant de temps en temps, pendant 10 minutes. Ajouter en remuant la sauce béchamel et le poivre et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2. Utiliser un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement et saupoudrer de persil.

** Voir recette Sauce béchamel.*

Indication : Si on utilise un mélangeur ordinaire ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée par petites quantités et réchauffer pour servir.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 1,5 g	2 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 1 g	5 %
Sucres 10 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	6 %
Calcium	20 %
Fer	6 %

Soupe iroquoise « Les trois sœurs »

Rendement : 8 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

Les Iroquois cultivaient « Les trois sœurs » (maïs, courge et haricots) et les utilisaient dans leur alimentation.

500 ml (2 tasses)	courge musquée, pelée et en dés
375 ml (1½ tasse)	pommes de terre, pelées et en dés
2	gousses d'ail, hachées fin
1,25 L (5 tasses)	bouillon de poulet*
500 ml (2 tasses)	haricots verts frais ou surgelés, coupés en morceaux
375 ml (1½ tasse)	maïs en grains, surgelé
15 ml (1 c. à soupe)	thym frais, haché
	poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Dans une grande casserole, mélanger la courge, les pommes de terre et l'ail, et ajouter le bouillon de poulet. Porter à ébullition, ensuite réduire à feu doux et faire mijoter pendant environ 10 minutes.
2. Ajouter les haricots verts, le maïs et le thym; faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5 minutes.
3. Assaisonner avec le poivre et servir.

** Voir recette Bouillon de poulet.*

Indication : Cette recette peut être facilement doublée ou triplée.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 2 g	3 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 35 mg	1 %
Glucides 22 g	7 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 5 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	20 %
Calcium	4 %
Fer	8 %

Soupe italienne aux œufs

Rendement : 8 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

La soupe italienne aux œufs, stracciatella, est une soupe légère traditionnelle à base de bouillon de poulet, d'œufs et de roquette. Des pâtes, des pois chiches et de la roquette peuvent être ajoutés pour en faire un repas.

750 ml (3 tasses)	bouillon de poulet*
750 ml (3 tasses)	eau
250 ml (1 tasse)	coquilles de pâtes de grains entiers, de taille moyenne, ou autres petites pâtes
1 boîte (540 ml)	pois chiches, égouttés et rincés**
1 botte	oignons verts, tranchés, parties blanche et verte séparées
Pincée	muscade fraîchement râpée
750 ml (3 tasses)	petite roquette fraîche, hachée
4	œufs, légèrement battus
	poivre fraîchement moulu, au goût
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron
75 ml (⅓ tasse)	fromage parmesan fraîchement râpé

1. Dans un faitout ou une grande casserole, combiner le bouillon de poulet, l'eau, les pâtes, les pois chiches, les parties blanches des oignons verts et la muscade. Couvrir et porter à ébullition sur feu vif. Enlever le couvercle et faire bouillir pendant 3 à 5 minutes.
2. Ajouter la roquette en mélangeant et faire cuire pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce qu'elle soit flétrie. Réduire le feu à doux. Ajouter lentement les œufs à la soupe, en remuant constamment; faire cuire 2 minutes. (Les œufs cuits ressembleront à des nuages effilochés.) Assaisonner au goût avec du poivre et ajouter, en mélangeant, les parties vertes des oignons et le jus de citron. Servir dans des bols et saupoudrer de fromage.

Valeur nutritive par 250 ml (1 tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 3 g	**5 %**
Saturés 1 g + trans 0 g	**4 %**
Cholestérol 50 mg	
Sodium 160 mg	**7 %**
Glucides 26 g	**9 %**
Fibres 4 g	**14 %**
Sucres 4 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A	**6 %**
Vitamine C	**10 %**
Calcium	**6 %**
Fer	**15 %**

** Voir recette Bouillon de poulet.*

*** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des pois chiches secs qui peuvent être utilisés au lieu des pois chiches en conserve.*

Soupe mexicaine aux tortillas

Rendement : 6 L (24 tasses), 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
4	oignons, en dés
4	grosses branches de céleri, en dés
30 ml (2 c. à soupe)	ail haché fin
15 ml (1 c. à soupe)	paprika
15 ml (1 c. à soupe)	cumin moulu
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir moulu
4 L (16 tasses)	bouillon de poulet*
1 L (4 tasses)	eau
500 ml (2 tasses)	pâte de tomates
250 g (½ lb)	poitrine de poulet cuite, en dés

Garniture

125 ml (½ tasse)	yogourt nature grec, sans gras (0 % M.G.)
6	tortillas à la farine de blé entier de 15 cm (6 pouces), coupées en lamelles et cuites au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes
125 ml (½ tasse)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé
75 ml (⅓ tasse)	coriandre fraîche, hachée

1. Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile sur feu moyen et faire cuire les oignons pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres et translucides.
2. Ajouter le céleri, l'ail, le paprika, le cumin et le poivre; remuer pour bien les enrober.
3. Ajouter le bouillon de poulet, l'eau, la pâte de tomates, le poulet et porter à ébullition. Réduire le feu et faire mijoter pendant environ 1 heure ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Servir dans des bols à soupe avec une bonne cuillérée de yogourt (5 ml / 1 c. à thé) et quelques lamelles de tortilla. Saupoudrer de fromage (5 ml / 1 c. à thé) et de coriandre.

** Voir recette Bouillon de poulet.*

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 105 mg	4 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 2 g	7 %
Sucres 5 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	10 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

Pains

Il existe de nombreux types de grains, notamment le blé, le riz, l'avoine, l'orge, le maïs, le seigle, le quinoa et le sarrasin. Ces grains peuvent être soit entiers, soit raffinés. Les *grains entiers* contiennent les trois parties du grain. Les *grains raffinés* sont des grains dont le germe et le son ont été extraits. Ce processus entraine une perte d'éléments nutritifs et de fibre. Certains grains raffinés (p. ex., la farine blanche) sont *enrichis*, c'est-à-dire que certains des éléments nutritifs perdus (p. ex., les vitamines B, le fer) sont rajoutés, mais il manque quand même aux grains raffinés enrichis certains des éléments nutritifs qui se trouvent dans les grains entiers.

La plupart des farines de blé entier vendues au Canada *ne sont pas* des farines de grain entier. En vertu du règlement canadien sur les aliments et drogues, jusqu'à 5 % du grain peut être extrait. La partie du grain qui est extraite contient une bonne partie du germe et une partie du son. Dans ce cas, la farine ne peut plus être considérée de grain entier.

Pour plus d'information, aller à la page Web de Santé Canada – Grains entiers – les faits (www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/whole-grain-entiers-fra.php).

Groupe d'aliments : Produits céréaliers
Sous-groupe : Pain

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]	Vente non permise
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Le blé entier ou autre céréale entière est indiqué en premier sur la liste des ingrédients **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 240 mg **et** fibres : ≥ 2 g **Exemples :** • Pains à la farine de blé entier ou de céréales entières, y compris petits pains au lait, bagels, muffins anglais, petits pains, naans, pitas, tortillas, chapattis, rotis, bannock • Pâte à pizza et pain plat à base de farine de blé entier ou de céréale entière	Gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 480 mg **Exemples :** • Pains à base de farine blanche (enrichie), y compris petits pains au lait, bagels, muffins anglais, petits pains, naans, pitas, tortillas, chapattis, rotis, bannock • Pâte à pizza à base de farine blanche (enrichie)	Gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 480 mg **Exemples :** • Pains blancs ayant une teneur élevée en gras ou en sodium • Certains pains, scones et biscuits au fromage

Qu'est-ce qu'un grain entier?

Le grain est le fruit de certaines plantes. Le fruit des graminées, soit le grain, est constitué de trois parties : le son, l'endosperme et le germe.

Est-ce qu'on peut acheter de la farine de blé à grains entiers?

Oui! Une variété patrimoniale de farine de blé à grain entier, la farine Red Fife, est depuis récemment vendue dans les magasins et on peut en trouver aussi dans les magasins d'aliments en vrac. La farine Red Fife a un arôme et des propriétés de cuisson exceptionnels. C'est un produit de l'Ontario, idéal pour la cuisson artisanale de pains de campagne et excellent pour faire du pain au levain. Pour plus de renseignements sur l'origine de la farine Red Fife, consulter la page Web d'Agriculture et Agroalimentaire Canada – Les débuts du blé cultivé au Canada (www4.agr.gc.ca/ AAFC-AAC/display-afficher.do?id=1181305178350&lang=fra).

Les recettes de pain qui suivent sont toutes à base de farine de grain entier Red Fife, l'ingrédient principal; elles sont donc conformes aux critères nutritionnels de la catégorie *Les plus sains (Vendre le plus)*.

Pain aux graines de lin et à la farine de blé entier Red Fife

Rendement : 2 pains, 12 tranches par pain (1 tranche par portion)

500 ml (2 tasses)	eau chaude, à environ 45 °C (110 °F)
60 ml (¼ tasse)	huile de canola
60 ml (¼ tasse)	miel liquide
15 ml (1 c. à soupe)	levure sèche active
750 ml (3 tasses)	farine à pain (blé dur), non blanchie
500 à 750 ml (2 à 3 tasses)	farine Red Fife
150 ml (⅔ tasse)	graines de lin moulues
60 ml (¼ tasse)	farine de gluten
5 ml (1 c. à thé)	sel

1. Mettre l'eau dans un petit bol en verre. Ajouter l'huile et le miel, et mélanger jusqu'à ce que le miel se dissolve. Saupoudrer la levure sur le mélange de miel et laisser reposer 10 minutes ou jusqu'à ce que la levure soit dissoute et forme une mousse.
2. Pendant ce temps, mélanger dans un grand bol le reste des ingrédients sauf 500 ml (2 tasses) de farine Red Fife.
3. Verser le mélange de levure dans le mélange de farine et remuer pour bien combiner.
4. Saupoudrer 250 ml (1 tasse) du reste de farine sur une surface propre. Mettre la pâte sur cette surface en la retournant et la pétrir, en y incorporant toute la farine de la surface de travail. Ajouter un peu plus de farine et continuer de pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse, élastique, mais ne colle pas. Continuer d'ajouter de la farine jusqu'à la consistance voulue.
5. Diviser la pâte en 2 parts égales et badigeonner d'huile. Mettre la pâte dans des bols séparés, couvrir et laisser reposer jusqu'à ce que son volume ait doublé (environ 45 à 60 minutes).
6. Abaisser la pâte pour qu'elle libère la plupart des gaz accumulés et reprenne sa taille d'origine. Façonner la pâte en pains et les mettre dans des moules à pain de 1,5 L (1,5 pinte) huilés. Couvrir et laisser monter jusqu'à ce que la pâte ait doublé ou triplé de volume (environ 60 minutes).
7. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Faire cuire les pains de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Retirer les pains, en retournant les moules, et laisser refroidir avant de les trancher.

Valeur nutritive
par tranche

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 0,4 g + trans 0,1 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 30 g	10 %
Fibres 3 g	13 %
Sucres 3 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	15 %

Indication : La farine de gluten contient plus de 70 % de protéines. Combiné à l'eau, le gluten donne à la pâte son élasticité et lui permet de retenir le gaz de la levure et la vapeur, faisant ainsi lever le pain. Lorsqu'on utilise des farines de grain entier, telles que Red Fife, qui ont une teneur plus faible en gluten, la farine de gluten donne le complément de gluten nécessaire pour faire des pains plus légers. On peut l'acheter dans les magasins d'aliments en vrac.

Pain à la farine de blé entier à grains entiers sans pétrissage

Rendement : 1 grand pain, 12 tranches par pain (1 tranche par portion)

425 ml (1¾ tasse) plus 150 ml (⅔ tasse)	farine Red Fife
425 ml (1¾ tasse)	farine à pain (blé dur), non blanchie
60 ml (¼ tasse)	farine de gluten
2 ml (½ c. à thé)	levure sèche active
6 ml (1¼ c. à thé)	sel
400 ml (1⅔ tasse)	eau

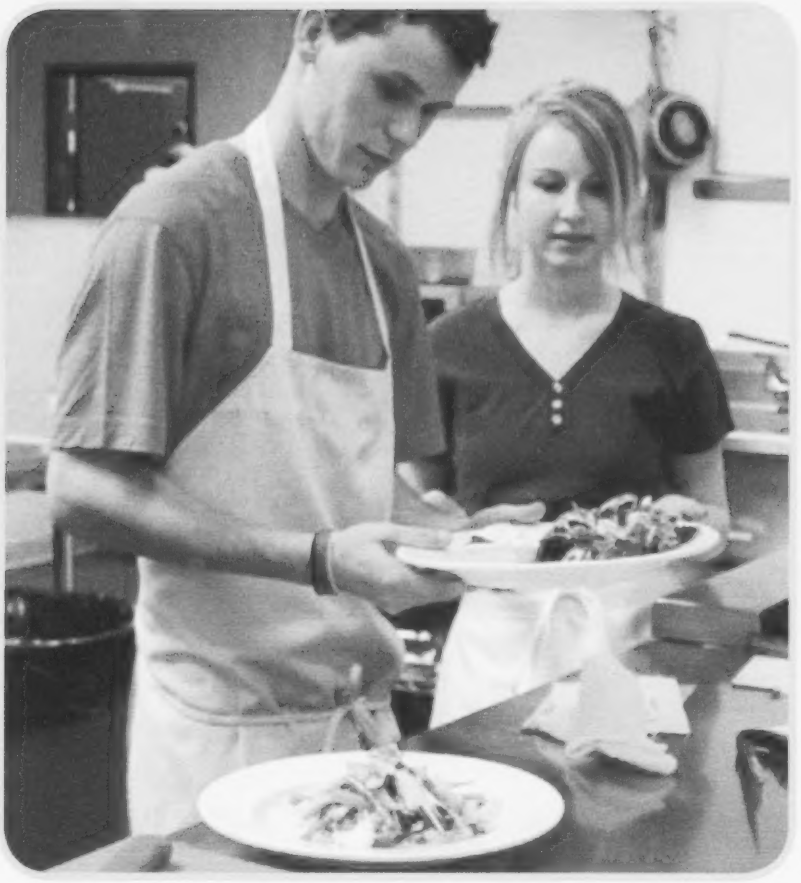
1. Dans un grand bol, mélanger 425 ml (1¾ tasse) de farine Red Fife, les farines de blé dur et de gluten, la levure et le sel. Ajouter l'eau en remuant jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés (la pâte sera collante). Couvrir le bol avec une pellicule de plastique. Laisser la pâte reposer 18 heures à la température de la pièce. La pâte est prête lorsque la surface est parsemée de bulles.
2. Transférer la pâte sur une surface bien enfarinée. Saupoudrer la pâte avec environ 75 ml (⅓ de tasse) de la farine Red Fife restante et replier 1 ou 2 fois. La pâte sera très molle. Couvrir sans serrer avec une pellicule de plastique et laisser reposer environ 15 minutes.
3. Répandre une poignée généreuse du reste de la farine sur un linge à vaisselle propre, en coton (pas en tissu éponge); réserver. En utilisant juste assez de ce qui reste de la farine (environ 60 ml / ¼ de tasse) pour éviter que la pâte colle à la surface de travail ou aux doigts, façonner délicatement et rapidement la pâte en boule. Mettre la pâte, côté pliure, sur le linge et saupoudrer du reste de farine. Couvrir la pâte avec un autre linge de coton propre. Laisser reposer à la température de la pièce jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (environ 2 heures). Lorsque la pâte est prête, elle ne revient pas facilement à sa forme initiale quand on y enfonce un doigt.
4. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F) au moins 30 minutes avant que la pâte soit prête. Mettre au four pour qu'il chauffe, un récipient lourd (en acier inoxydable ou en émail) de 4 à 6 L (4 à 6 pintes), couvert. Lorsque la pâte est prête, retirer soigneusement le récipient du four en utilisant des gants de cuisine et le mettre sur une surface à l'épreuve de la chaleur. Retirer le linge qui recouvre la pâte. Glisser la main sous le linge du dessous et mettre la pâte dans le récipient en la retournant, de façon à ce que le côté lisse soit sur le dessous (ce n'est pas aussi compliqué que ça le semble). Si la pâte est répartie inégalement, remettre les gants

Valeur nutritive
par tranche

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 1 g	2 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Glucides 38 g	13 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 0 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	15 %

et remuer le récipient 1 ou 2 fois; elle se redressera lors de la cuisson. Couvrir le récipient avec le couvercle et faire cuire au centre du four pendant 30 minutes. Retirer le couvercle et continuer la cuisson jusqu'à ce que le dessus du pain soit d'un brun doré, soit environ 10 à 20 minutes de plus. Sortir le pain du four et le mettre sur une grille pour qu'il refroidisse.

Indication : La farine de gluten contient plus de 70 % de protéines. Combiné à l'eau, le gluten donne à la pâte son élasticité et lui permet de retenir le gaz de la levure et la vapeur, faisant ainsi lever le pain. Lorsqu'on cuit avec des farines de grain entier, telles que Red Fife, qui ont une teneur plus faible en gluten, la farine de gluten donne le complément de gluten nécessaire pour faire des pains plus légers. Elle est disponible dans les magasins d'aliments en vrac.



Salades

Toutes les recettes de salades de ce carnet sont considérées comme des plats d'accompagnement. La taille de la portion convient en tant qu'accompagnement à un sandwich ou à une tranche de pizza, par exemple.

Groupe d'aliments : Plats composés
Sous-groupe : Plats d'accompagnement

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]	Vente non permise
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg **et** fibres : ≥ 2 g	Lipides : ≤ 7 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg	Lipides : > 7 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 360 mg

Salade aux fraises et aux épinards

Rendement : 6 portions (250 ml / 1 tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

L'épinard est un légume vert exceptionnel qui représente une bonne source de bêta-carotène et d'acide folique. Si ce n'est pas la saison des fraises, celles-ci peuvent être remplacées par des champignons frais tranchés et des germes de haricots ou par des quartiers de mandarines en conserve.

6 portions		24 portions
1,5 L (6 tasses)	feuilles d'épinard	6 L
½	petit oignon, coupé finement	2
250 ml (1 tasse)	fraises tranchées	1 L
60 ml (¼ tasse)	amandes effilées (facultatif)	250 ml
Garniture		
30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	125 ml
30 ml (2 c. à soupe)	vinaigre de cidre de pomme	125 ml
25 ml (1½ c. à soupe)	sucre granulé	100 ml
2 ml (½ c. à thé)	sauce Worcestershire	10 ml
7 ml (1½ c. à thé)	graines de pavot	30 ml

1. Déchiqueter les feuilles d'épinard et mettre dans un grand bol. Ajouter l'oignon, les fraises et les amandes effilées (si désiré).
2. Dans un petit bol, fouetter l'huile, le vinaigre, le sucre, la sauce Worcestershire et les graines de pavot. Verser sur la salade et bien mélanger.

Source : Programme Plus de couleur, Centre de ressources en nutrition

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 0,4 g + trans 0,1 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Glucides 8 g	3 %
Fibres 2 g	6 %
Sucres 5 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	45 %
Calcium	4 %
Fer	8 %

Salade croustillante du village

Rendement : 6 portions (375 ml / 1½ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(375 ml / 1½ tasse par portion)

Avec des ingrédients semblables à ceux d'une salade grecque classique, cette salade contient plus de protéines et de fibres car elle est en plus composée de légumineuses et de légumes verts. Ajouter un morceau de fromage feta allégé découpé en petits cubes, qui apportera à cette salade une saveur plus prononcée.

6 portions		24 portions
1 L (4 tasses)	laitue romaine ou escarole, déchiquetée	4 L
4	tomates, en quartiers (environ 500 gr / 1 lb)	16
375 ml (1½ tasse)	haricots blancs, égouttés et rincés*	1,5 L
1	poivron vert, tranché fin	4
½	concombre, tranché fin	2
125 ml (½ tasse)	fromage feta allégé, en dés	500 ml
30 ml (2 c. à soupe)	olives Kalamata dénoyautées, hachées	125 ml
Garniture		
30 ml (2 c. à soupe)	jus de citron	125 ml
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	60 ml
1	gousse d'ail, hachée fin	4
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu	5 ml
30 ml (2 c. à soupe)	origan frais, haché	125 ml
30 ml (2 c. à soupe)	persil à feuilles plates, haché	125 ml
15 ml (1 c. à soupe)	menthe fraîche, hachée	60 ml

1. Dans une grande assiette à servir, étaler la laitue. La garnir de tomates, de poivron et de haricots. Couvrir de feta, de concombre et d'olives.
2. Dans un petit bol, fouetter le jus de citron, l'huile, l'ail et le poivre. Verser sur la salade en la recouvrant. Ajouter l'origan, le persil et la menthe; brasser pour bien mélanger.

* *Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Programme Visez santé[MC]
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.visezsante.org.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Valeur nutritive
par 375 ml (1 1/2 tasses)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 1,5 g + trans 0,1 g	9 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 340 mg	14 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 6 g	22 %
Sucres 5 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	70 %
Calcium	10 %
Fer	15 %

Salade de chou arc-en-ciel

Rendement : 6 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)
Rendement multiplié : 24 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)

Donnez de l'éclat à votre salade de chou avec cette variante contenant beaucoup d'autres légumes.

6 portions		24 portions
½	petit chou (environ 500 g / 1 lb)	2, petits
2	carottes râpées	8
2	branches de céleri, en petits dés	8
½	poivron rouge, tranché fin	2
45 ml (3 c. à soupe)	persil frais, haché	175 ml
Garniture		
45 ml (3 c. à soupe)	vinaigre de cidre	175 ml
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola	60 ml
10 ml (2 c. à thé)	cassonade tassée	45 ml
1	petite gousse d'ail, hachée fin	4
2 ml (½ c. à thé)	moutarde sèche	10 ml
2 ml (½ c. à thé)	graines de céleri	10 ml
Pincée	poivre noir fraîchement moulu	1 ml

1. Découper le chou en morceaux pour qu'il puisse entrer dans le tube d'alimentation du robot culinaire et émincez-en suffisamment pour obtenir 1 L (4 tasses). (4 L / 16 tasses pour la recette de 24 portions.) Verser le chou dans un grand bol. Ajouter les carottes, le céleri, le poivron rouge et le persil.
2. Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, l'huile, le sucre, l'ail, la moutarde, les graines de céleri et le poivre. Verser sur le mélange de chou et brasser pour mélanger.

Conservation : Couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours.

Valeur nutritive par 175 ml (3/4 tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,2 g + trans 0,1 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 45 mg	2 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 2 g	10 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	70 %
Vitamine C	110 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Salade de couscous

Rendement : 8 portions (300 ml / 1¼ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (300 ml / 1¼ tasse par portion)

Cette recette de couscous peut être servie froide comme salade ou chaude comme plat d'accompagnement. Quelle que soit la façon de la servir, elle est délicieuse!

8 portions		24 portions
2	échalotes hachées fin	6
1	concombre anglais, en dés	3
1	tomate en dés	3
1	carotte râpée	3
1	gousse d'ail, hachée fin	3
½	poivron rouge ou jaune, en dés	1½
375 ml (1½ tasse)	maïs en grains surgelé, décongelé	1,125 L
250 ml (1 tasse)	pois chiches en conserve, rincés et égouttés*	750 ml
125 ml (½ tasse)	épinards hachés	375 ml
125 ml (½ tasse)	vinaigrette italienne allégée	375 ml
15 ml (1 c. à soupe)	vinaigre de vin rouge	45 ml
45 ml (3 c. à soupe)	persil à feuilles plates ou basilic frais, haché	125 ml
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu	4 ml
500 ml (2 tasses)	couscous	1,5 L
500 ml (2 tasses)	eau bouillante	1,5 L

1. Dans un grand bol, bien mélanger les échalotes, le concombre, la tomate, la carotte, l'ail, le poivron rouge, le maïs, les pois chiches et les épinards. Ajouter en mélangeant la vinaigrette, le vinaigre, le persil et le poivre; réserver.
2. Mettre le couscous dans un autre grand bol et y verser l'eau bouillante. Remuer avec une fourchette, couvrir et laisser reposer 15 minutes, ou jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Aérer le couscous à l'aide d'une fourchette.
3. Incorporer le couscous aux légumes. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure.
4. Servir froid ou réchauffer au four à micro-ondes 2 à 3 minutes par 500 ml (2 tasses) de couscous.

Valeur nutritive par 300 ml (1 1/4 tasses)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 290	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 56 g	19 %
Fibres 4 g	17 %
Sucres 4 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A	35 %
Vitamine C	50 %
Calcium	4 %
Fer	15 %

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des pois chiches secs qui peuvent être utilisés au lieu des pois chiches en conserve.*

Conservation : Cette salade peut être réfrigérée jusqu'à 2 jours.

Source : *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada (2007)
Adapté et réimprimé avec la permission de Robert Rose Inc.

Salade de pommes de terre campagnarde

Rendement : 12 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)

12 portions		24 portions
1,5 kg (3 lb)	petites pommes de terre	3 kg
250 ml (1 tasse)	céleri haché	500 ml
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché	125 ml
4	oignons verts, tranchés fin	8
30 ml (2 c. à soupe)	aneth frais, haché	60 ml
3	gros œufs, durs	6
Garniture		
175 ml (¾ tasse)	lait de beurre (1 % M.G.)	375 ml
15 ml (1 c. à soupe)	jus de citron	30 ml
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	30 ml
	poivre noir fraîchement moulu, au goût	

1. Mettre les pommes de terre dans une grande casserole, couvrir avec de l'eau et placer la casserole sur feu moyen-fort jusqu'à ce que ça commence à mijoter. Baisser alors le feu à modéré et faire cuire les pommes de terre, partiellement couvertes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, soit 15 à 20 minutes. Égoutter et laisser refroidir environ 15 minutes.
2. Couper les pommes de terre en bouchées et les mettre dans un grand bol à salade. Ajouter le céleri, le persil, les oignons verts et l'aneth.
3. Écaler et couper les œufs grossièrement; réserver.
4. Dans un petit bol, fouetter le lait de beurre, le jus de citron, l'huile et le poivre. Verser sur le mélange de pommes de terre, ajouter les œufs et mélanger doucement. Servir immédiatement ou couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours.

Valeur nutritive
par 175 ml (3/4 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 1,5 g	2 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 45 mg	
Sodium 45 mg	2 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	30 %
Calcium	4 %
Fer	8 %

Indication : Pour faire des œufs durs, disposer les œufs en une seule couche dans une casserole et couvrir avec de l'eau. Mettre la casserole sur feu moyen-fort et porter l'eau juste à ébullition. Baisser le feu à doux, couvrir la casserole et faire cuire les œufs (à tout petit feu) pendant 10 minutes. Retirer du feu, vider l'eau chaude et couvrir les œufs d'eau froide. Laisser reposer jusqu'à ce que les œufs soient assez froids pour les écaler.

Salade de quinoa et haricots

Rendement : 8 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(150 ml / ⅔ tasse par portion)

Le quinoa, un grain ancien utilisé dans cette salade facile à préparer, demeure toujours à la hauteur de sa réputation : délicieux, avec sa saveur de noix et sa texture légèrement croustillante.

8 portions		24 portions
250 ml (1 tasse)	quinoa	750 ml
500 ml (2 tasses)	bouillon de poulet*	1,5 L
375 ml (1½ tasse)	haricots verts, coupés	1,125 L
250 ml (1 tasse)	tomates raisins, coupées en deux	750 ml
1	grosse carotte, râpée	3
60 ml (¼ tasse)	persil frais, haché	175 ml
Garniture		
45 ml (3 c. à soupe)	jus d'orange	125 ml
30 ml (2 c. à soupe)	vinaigre de cidre de pomme	90 ml
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola	45 ml
1	gousse d'ail, hachée fin	3
2 ml (½ c. à thé)	sauce au piment fort (facultatif)	7 ml

1. Placer le quinoa dans un tamis fin. Rincer et bien égoutter. Dans une poêle antiadhésive, faire rôtir le quinoa, à feu moyen-fort, en remuant fréquemment pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'un parfum se dégage et que les grains commencent à éclater. Retirer du feu.
2. Ajouter le bouillon au quinoa et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu à doux et faire mijoter pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Ajouter en remuant les haricots verts; couvrir et faire cuire 5 minutes. Aérer le quinoa à l'aide d'une fourchette et le mettre dans un grand bol. Laisser refroidir légèrement. Ajouter les tomates, la carotte et le persil.
3. Dans un petit bol, fouetter le jus d'orange, le vinaigre, l'huile, l'ail et la sauce au piment fort, si désiré. Verser sur la salade et mélanger. Servir chaud ou froid.

Valeur nutritive
par 150 ml (2/3 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 0,4 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 25 mg	1 %
Glucides 21 g	7 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 3 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	15 %
Calcium	2 %
Fer	10 %

* *Voir recette Bouillon de poulet*

Indication : Les haricots verts frais peuvent être remplacés par des haricots verts surgelés ou en conserve.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Programme Visez santé[MC]
Recette élaborée par Emily Richards, CEDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.visezsante.org.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Salade de quinoa grillé

Rendement : 6 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(150 ml / ⅔ tasse par portion)

Le quinoa, un grain ancien riche en protéine complète, est délicieux en salade. Il est recommandé de toujours rincer le quinoa avant de l'utiliser. Si la saponine (la couche protectrice qui enrobe le quinoa et empêche les animaux de le manger dans la nature), n'est pas rincée, elle donne au quinoa un goût amer.

6 portions		24 portions
250 ml (1 tasse)	quinoa	1 L
500 ml (2 tasses)	bouillon de légumes ou de poulet*	2 L
1	grosse carotte, râpée	4
1	poivron rouge, en dés	4
2	oignons verts, tranchés fin	8
60 ml (¼ tasse)	menthe ou coriandre fraîche, hachée	250 ml
Garniture		
30 ml (2 c. à soupe)	sauce soya à teneur réduite en sodium	125 ml
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	60 ml
1	gousse d'ail, hachée fin	4
2 ml (½ c. à thé)	sauce au piment fort (facultatif)	10 ml

1. Placer le quinoa dans un tamis fin. Rincer et bien égoutter. Dans une poêle antiadhésive, faire rôtir le quinoa, à feu moyen-fort, en remuant fréquemment pendant environ 6 minutes ou jusqu'à ce qu'un parfum se dégage et que les grains commencent à éclater. Retirer du feu.
2. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition et ajouter le quinoa. Remuer et porter de nouveau à ébullition. Couvrir, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Aérer le quinoa à l'aide d'une fourchette et le placer dans un grand bol. Laisser refroidir légèrement. Ajouter la carotte, le poivron, les oignons verts et la menthe.
3. Dans un petit bol, fouetter la sauce soya, l'huile, l'ail et la sauce au piment fort, si désiré. Verser sur la salade et mélanger. Servir chaud ou froid.

Valeur nutritive
par 150 ml (2/3 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 0,4 g + trans 0,1 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 4 g	14 %
Sucres 3 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	60 %
Vitamine C	90 %
Calcium	4 %
Fer	25 %

** Voir recettes Bouillon de légumes ou Bouillon de poulet.*

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2008 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Salade tiède au riz sauvage et aux légumes

Rendement : 10 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)

Cette salade tiède colorée est tout aussi délicieuse froide, le lendemain. Le riz brun a une saveur de noix qui en fait le plat d'accompagnement parfait pour tout repas.

10 portions

125 ml (½ tasse)	riz sauvage
500 ml (2 tasses)	bouillon de poulet ou de légumes*
250 ml (1 tasse)	eau
250 ml (1 tasse)	riz brun à grains entiers
3	gousses d'ail, hachées fin
15 ml (1 c. à soupe)	thym frais, haché
3	oignons verts, tranchés fin
1	carotte râpée
1	branche de céleri, en dés
1	poivron rouge, haché
45 ml (3 c. à soupe)	coriandre fraîche, hachée
45 ml (3 c. à soupe)	menthe fraîche, hachée
30 ml (2 c. à soupe)	sauce soya à teneur réduite en sodium

1. Dans une casserole ou une marmite, porter le riz sauvage, le bouillon et l'eau à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
2. Ajouter le riz brun, l'ail et le thym; remuer, couvrir et laisser mijoter pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Aérer le riz à l'aide d'une fourchette et le mettre de côté.
3. Dans un grand bol, mélanger les oignons verts, la carotte, le céleri et le poivron. Ajouter le mélange de riz et remuer délicatement.
4. Ajouter la coriandre, la menthe et la sauce soya; bien mélanger.

** Voir recettes Bouillon de poulet ou Bouillon de légumes.*

Indication : Cette recette peut être doublée.

Conservation : Couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours.

Valeur nutritive
par 175 ml (3/4 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 1,5 g	2 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 115 mg	5 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 2 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	60 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Taboulé au thon

Rendement : 8 portions (250 ml / 1 tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(250 ml / 1 tasse par portion)

Le mélange de couscous et de thon dans cette salade en fait un délicieux repas à emporter.

8 portions		24 portions
375 ml (1½ tasse)	bouillon de poulet*	1,125 L
2	grosses gousses d'ail, hachées fin	6
250 ml (1 tasse)	couscous de blé entier	750 ml
500 ml (2 tasses)	tomates raisins, coupées en deux	1,5 L
125 ml (½ tasse)	persil à feuilles plates, haché fin	375 ml
3	oignons verts, hachés	9
30 ml (2 c. à soupe)	menthe fraîche, hachée	90 ml
2 boîtes (170 g chaque)	thon émietté dans l'eau, à faible teneur en sodium, égoutté	6
Garniture à l'origan		
60 ml (¼ tasse)	vinaigre de vin rouge ou blanc	175 ml
45 ml (3 c. à soupe)	bouillon de poulet*	125 ml
10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive	30 ml
30 ml (2 c. à soupe)	origan frais, haché	90 ml
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu	4 ml

1. Dans une casserole ou une marmite, porter le bouillon de poulet et l'ail à ébullition. Ajouter le couscous et retirer du feu; couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Mettre le couscous dans un grand bol et l'aérer à l'aide d'une fourchette.
2. Ajouter les tomates, les oignons, le persil et la menthe. Parsemer de thon.
3. Dans un petit bol, fouetter le bouillon de poulet, le vinaigre et l'huile. Ajouter l'origan et le poivre en remuant. Verser sur la salade et mélanger délicatement.

* *Voir recette Bouillon de poulet.*

Conservation : Couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours.

Valeur nutritive par 250 ml (1 tasse)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,4 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 35 mg	1 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 2 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	20 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Plats d'accompagnement

Les plats d'accompagnement peuvent ajouter de la variété aux repas. Un des ingrédients communs dans les plats d'accompagnement sont les légumes. Ils sont disponibles frais, surgelés, en conserve et secs, et apportent couleur, texture et saveur, ainsi qu'une quantité importante d'élément nutritifs.

Groupe d'aliments : Plats composés
Sous-groupe : Plats d'accompagnement

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	**Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]**	**Vente non permise**
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg **et** fibres : ≥ 2 g	Lipides : ≤ 7 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg	Lipides : > 7 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 360 mg

Cari aux pommes de terre et à la noix de coco

Rendement : 12 portions (125 ml / ½ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(125 ml / ½ tasse par portion)

Les pommes de terre font de ce cari un plat crémeux. Les pois chiches ajoutent des protéines pour un repas végétarien santé.

12 portions		24 portions
30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	60 ml
1	oignon, haché fin	2
3	gousses d'ail, hachées fin	6
15 ml (1 c. à soupe)	gingembre frais, haché	30 ml
15 ml (1 c. à soupe)	poudre ou pâte de cari doux	30 ml
3	pommes de terre rouges, en dés	6
250 ml (1 tasse)	aubergine, en dés	500 ml
1 boîte (398 ml)	lait de noix de coco allégé	2
1 boîte (540 ml)	pois chiches, égouttés et rincés*	2
1	courgette, en dés	2
2 ml (½ c. à thé)	sel	5 ml
15 ml (1 c. à soupe)	chaque, basilic et menthe frais	30 ml

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile sur feu moyen et faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter la poudre de cari et faire cuire, en remuant, 1 minute.
2. Ajouter les pommes de terre, l'aubergine et continuer la cuisson, en remuant de temps en temps, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à brunir. Ajouter le lait de noix de coco et porter à ébullition. Ajouter les pois chiches, la courgette et le sel; couvrir et faire mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Ajouter en remuant le basilic et la menthe.

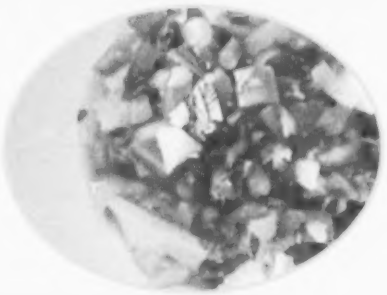
** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des pois chiches secs qui peuvent être utilisés au lieu des pois chiches en conserve.*

Source : Commission ontarienne des pommes de terre

Valeur nutritive
par 125 ml (1/2 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 2 g + trans 0,1 g	9 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 160 mg	7 %
Glucides 20 g	7 %
Fibres 3 g	11 %
Sucres 2 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	15 %
Calcium	2 %
Fer	20 %

Cari crémeux aux légumes



Rendement : 6 portions (250 ml / 1 tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(250 ml / 1 tasse par portion)

Avec un soupçon de douceur pour contenir son caractère légèrement épicé, ce plat combiné savoureux est idéal pour accompagner le poulet ou le poisson grillé et le riz basmati. La boisson de riz ou de soya donne une saveur riche sans gras superflu à ce cari.

6 portions		24 portions
10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive	45 ml
1	oignon haché	4
3	gousses d'ail, hachées fin	12
30 ml (2 c. à soupe)	gingembre frais, haché fin	125 ml
30 ml (2 c. à soupe)	pâte ou poudre de cari doux	125 ml
750 ml (3 tasses)	chou-fleur haché (environ la moitié d'une petite tête)	3 L (environ 2 petites têtes)
500 ml (2 tasses)	haricots verts, hachés	2 L
1	poivron rouge, haché	4
30 ml (2 c. à soupe)	farine tout-usage	125 ml
375 ml (1½ tasse)	boisson de riz ou de soya	1,5 L
45 ml (3 c. à soupe)	coriandre fraîche, hachée	175 ml

1. Dans une grande poêle profonde antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen et faire cuire l'oignon, l'ail et le gingembre pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter la pâte de cari en remuant et faire cuire pendant 1 minute. Ajouter le chou-fleur, les haricots verts et le poivron rouge et enrober du mélange d'oignon.
2. Fouetter la farine dans la boisson de riz et verser dans la poêle. Porter à faible ébullition et laisser mijoter doucement pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement et que les légumes soient tendres mais encore croquants. Ajouter la coriandre en remuant avant de servir.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 230 mg	10 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 6 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	100 %
Calcium	10 %
Fer	6 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Haricots rouges et riz

Rendement : 8 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(175 ml / ¾ tasse par portion)

La cuisson des haricots dans le riz donne à ce plat une texture crémeuse qui ressemble à celle du risotto. La touche de douceur provenant de la cannelle équilibre les épices. Ce plat peut être servi avec des haricots verts frais étuvés, ou avec des crudités fraîchement coupées pour lui ajouter un peu de croquant.

8 portions		24 portions
10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive	30 ml
1	petit oignon, haché fin	3
2	gousses d'ail, hachées fin	6
10 ml (2 c. à thé)	thym frais, haché	30 ml
1 ml (¼ c. à thé)	cannelle moulue	4 ml
Pincée	poivre de Cayenne	1 ml
250 ml (1 tasse)	riz brun	750 ml
625 ml (2½ tasses)	bouillon de légumes ou de poulet*	1,875 L
1 boîte (540 ml)	haricots rouges, égouttés et rincés**	3
45 ml (3 c. à soupe)	coriandre fraîche, hachée	125 ml

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail, le thym, la cannelle et le poivre de Cayenne pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli. Ajouter le riz et remuer pour bien enrober.
2. Ajouter le bouillon et les haricots et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et faire mijoter pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Ajouter la coriandre en remuant avant de servir.

** Voir recettes Bouillon de légumes ou Bouillon de poulet.*
***Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*

Indication : Essayer d'autres fines herbes fraîches comme l'origan, le persil ou le basilic avec ce plat.

Valeur nutritive
par 175 ml (3/4 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 110 mg	5 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 2 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	2 %
Calcium	4 %
Fer	10 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Pommes de terre dauphinoise – plus légères!

Rendement : 6 portions (250 ml / 1 tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (250 ml / 1 tasse par portion)

En substituant le lait par du bouillon de légumes ou de poulet dans ce plat de pommes de terre dauphinoise, on obtient un plat d'accompagnement plus léger tout en ayant une sauce d'apparence crémeuse qui enrobe les tranches de pommes-de-terre. Au lieu du thym, utiliser du basilic ou de l'origan, ou toute autre fine herbe, pour donner une saveur légèrement différente à ce plat.

6 portions		24 portions
30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	125 ml
45 ml (3 c. à soupe)	farine tout-usage	175 ml
500 ml (2 tasses)	bouillon de légumes ou de poulet*, tiède	2 L
2 ml (½ c. à thé)	feuilles de thym séché	10 ml
15 ml (1 c. à soupe)	persil frais, haché	60 ml
5 ml (1 c. à thé)	moutarde de Dijon	20 ml
2 ml (½ c. à thé)	chaque, sel et poivre	10 ml
1 kg (2 lb)	pommes de terre rouges ou blanches rondes (environ 5), brossées	4 kg
1	oignon, tranché fin	4

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen; ajouter la farine et faire cuire 1 minute. Ajouter en fouettant le bouillon et le thym et faire cuire, en brassant constamment, 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir et à épaissir. Retirer du feu et ajouter le persil, la moutarde, le sel et le poivre en brassant pour bien mélanger; réserver.
2. Peler et trancher finement les pommes de terre. Disposer un tiers des tranches dans un plat de cuisson de 2 L (2 pintes), graissé. (Pour la recette de 24 portions, utiliser un plat de 8 L / 8 pintes.) Recouvrir de la moitié des tranches d'oignon. Répéter les couches 1 fois et terminer avec les pommes de terre sur le dessus. Verser la sauce sur les légumes et bien les couvrir, en la faisant couler sur les côtés du plat afin qu'elle atteigne le fond.
3. Couvrir d'une feuille d'aluminium et faire cuire 1 heure au four préchauffé à 190 °C (375 °F). Découvrir et continuer la cuisson au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré et que les pommes de terre soient tendres. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 0,4 g + trans 0,1 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 35 g	12 %
Fibres 3 g	13 %
Sucres 3 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	30 %
Calcium	2 %
Fer	10 %

** Voir recettes Bouillon de légumes ou Bouillon de poulet.*

Indication : Utiliser une mandoline, un coupe-légumes ou un robot culinaire muni d'une lame à émincer pour trancher finement les pommes de terre.

Source : Emily Richards, CÉDP

Risotto à l'orge, sans effort

Rendement : 8 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(150 ml / ⅔ tasse par portion)

L'orge mondé permet d'obtenir un risotto crémeux et riche avec tous les bienfaits des grains entiers et une texture un peu ferme. Le risotto fait avec de l'orge est facile à préparer, car il n'a pas besoin d'être remué!

8 portions		24 portions
10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive	30 ml
1	paquet (227 g) de champignons, tranchés	3
1	oignon, haché fin	3
4	gousses d'ail, hachées fin	12
5 ml (1 c. à thé)	fines herbes italiennes séchées	15 ml
250 ml (1 tasse)	orge mondé	750 ml
500 ml (2 tasses)	bouillon de poulet ou de légumes*	1,5 L
500 ml (2 tasses)	eau	1,5 L
125 ml (½ tasse)	tomates séchées (sans huile), tranchées	375 ml
60 ml (¼ tasse)	fromage à la crème allégé aux fines herbes	175 ml

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-fort et faire cuire les champignons, l'oignon, l'ail et les fines herbes en remuant pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Verser l'orge, en remuant.
2. Ajouter le bouillon, l'eau et les tomates séchées et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux; couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes. Enlever le couvercle et continuer la cuisson pendant encore 20 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit cuit mais ferme. Ajouter le fromage à la crème et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu et crémeux; couvrir et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

* *Voir recettes Bouillon de poulet ou Bouillon de légumes.*

Valeur nutritive
par 150 ml (2/3 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 160	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 1 g + trans 0,1 g	6 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 130 mg	5 %
Glucides 29 g	10 %
Fibres 6 g	24 %
Sucres 4 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	6 %
Calcium	4 %
Fer	15 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Riz pilaf aux grains entiers

Rendement : 6 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)

Cette version du « régal de San Francisco » combine des pâtes à la farine de blé entier, des oignons et du riz brun pour un repas délicieux avec moins de sel.

6 portions		24 portions
10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive	45 ml
75 ml (⅓ tasse)	oignon, haché fin	300 ml
250 ml (1 tasse)	riz brun	1 L
425 ml (1¾ tasse)	bouillon de poulet*	1,7 L
1 ml (¼ c. à thé)	sel	5 ml
1	feuille de laurier	4
125 ml (½ tasse)	spaghetti à la farine de blé entier, coupé en morceaux (environ 2,5 cm / 1 pouce de longueur)	500 ml
15 ml (1 c. à soupe)	persil frais, haché	60 ml

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile sur feu moyen-fort. Faire cuire l'oignon et le riz environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir.
2. Ajouter le bouillon, le sel et la feuille de laurier; porter à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir et faire cuire 30 minutes.
3. Ajouter en mélangeant les pâtes et faire cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et le riz soit tendre. Laisser reposer 5 minutes. Retirer et jeter la feuille de laurier. Aérer le riz avec une fourchette et ajouter le persil, en mélangeant.

** Voir recette Bouillon de poulet.*

Valeur nutritive
par 150 ml (2/3 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 36 g	12 %
Fibres 3 g	11 %
Sucres 2 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	6 %

Légumes

Les légumes sont une source importante de vitamines, de minéraux et d'antioxidants, et ils sont naturellement faibles en matières grasses, en sodium et en sucre, constituant un choix d'aliment sain. Les légumes peuvent être mangés crus, ou ils peuvent être cuits de diverses façons (p. ex., au four, à la vapeur, rôtis).

Groupe d'aliments : Légumes et fruits
Sous-groupe : Légumes et fruits frais, surgelés, en conserve, secs

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	**Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]**	**Vente non permise**
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Le légume ou le fruit (ou l'eau) est indiqué en premier sur la liste des ingrédients **et** lipides : ≤ 3 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 360 mg **Exemples :** • Légumes frais ou surgelés avec peu ou pas de sel ajouté • Fruits frais ou surgelés sans ajout de sucre • Légumes en conserve • Fruits en conserve dans un jus ou un sirop léger • Compote de pommes non sucrée • Certains produits surgelés à base de pommes de terre à faible teneur en gras, y compris les frites • Certains fruits déshydratés et pâtes de fruits déshydratés à 100 %*	Le légume ou le fruit (ou l'eau) est indiqué en premier sur la liste des ingrédients **et** lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** sodium : ≤ 480 mg **Exemples :** • Certains fruits déshydratés et pâtes de fruits déshydratés à 100 % • Légumes et fruits légèrement assaisonnés ou en sauce • Certains assortiments de légumes préparés	Le sucre** est indiqué en premier sur la liste des ingrédients **ou** lipides : > 5 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** sodium : > 480 mg **Exemples :** • Produits à base de légumes ou de fruits préparés avec une plus forte teneur en gras, en sucre ou en sel, y compris les légumes frits • Certains produits emballés surgelés et produits à base de pommes de terre frites, y compris les pommes de terre rissolées et les frites • Certaines collations aux fruits à base de jus (bonbons gélifiés, roulés aux fruits)

* Les aliments à forte teneur en glucides et en féculents (naturels ou ajoutés) peuvent laisser entre les dents des particules susceptibles de présenter un risque pour la santé dentaire. Au nombre des choix de légumes et de fruits particulièrement préoccupants, mentionnons les pâtes de fruits déshydratés, les fruits secs et les croustilles (de pommes de terre et autres). On suggère de ne manger ces aliments que durant les repas et de réserver pour les collations les aliments qui sont vite éliminés de la bouche, tels que les légumes ou les fruits frais (crus ou cuits), en conserve ou surgelés.

** Repérer d'autres mots qui représentent le sucre (glucide), tels que glucose, fructose, sucrose, dextrose, dextrine, sirop de maïs,sirop d'érable, sucre de canne, miel et jus de fruits concentré.

Légumes-racines rôtis

Rendement : 24 portions

3 kg (6 lb)	légumes-racines assortis, pelés et coupés en morceaux de taille moyenne (tels que carottes, panais, navets, patates, rutabaga)
3	gros oignons, pelés et coupés en quartiers (environ 500 g / 1 lb)
12	gousses d'ail, pelées
75 ml (⅓ tasse)	huile de canola ou huile d'olive
45 ml (3 c. à soupe)	romarin frais, haché
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu
75 ml (⅓ tasse)	persil frais, haché (facultatif)

1. Dans une grande casserole tapissée de papier sulfurisé, mélanger les légumes-racines, les oignons et l'ail. Arroser d'huile et saupoudrer de romarin et de poivre; brasser pour enrober uniformément.
2. Rôtir dans un four à 200 °C (400 °F), en remuant 2 fois, environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.
3. Saupoudrer de persil (facultatif).

Valeur nutritive
par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,3 g + trans 0,1 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	70 %
Vitamine C	25 %
Calcium	4 %
Fer	4 %

Légumes vapeur à l'orientale

Rendement : 6 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)

Choisir des légumes de chacun des groupes de couleurs (voir la liste ci-dessous) pour un plat aux saveurs et aux couleurs contrastées.

Légumes verts :	pois sucrés, pois mange-tout, pak-choï (communément appelé bok choy) haché fin, épinards hachés.
Légumes jaunes ou orange :	épis de maïs miniatures, poivrons jaunes ou orange en julienne, courgettes jaunes en tranches, carottes en tranches.
Légumes rouges :	poivrons rouges en julienne, tomates cerises ou raisins, radis.
Légumes blancs :	germes de haricot, châtaignes d'eau, navets en julienne.

6 portions		24 portions
1,5 L (6 tasses)	macédoine de légumes (voir ci-dessus)	6 L
5 ml (1 c. à thé)	huile de sésame	20 ml
15 ml (1 c. à soupe)	sauce soya à teneur réduite en sodium	60 ml
10 ml (2 c. à thé)	graines de sésame grillées (facultatif)	45 ml

1. Dans une casserole, porter à ébullition 250 ml (1 tasse) d'eau. (Pour la recette de 24 portions, 1 L / 4 tasses.) Placer une marguerite à étuver dans la casserole, puis y ajouter les légumes et les arroser avec l'huile de sésame et la sauce soya. Couvrir la casserole et faire cuire les légumes à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants.
2. Déposer les légumes dans un plat de service et les saupoudrer de graines de sésame grillées, si désiré.

Source : *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada (2007)
Adapté et réimprimé avec la permission de Robert Rose Inc.

Valeur nutritive
par 175 ml (3/4 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 50	
Lipides 1 g	2 %
Saturés 0,2 g + trans 0 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 170 mg	7 %
Glucides 9 g	3 %
Fibres 2 g	10 %
Sucres 5 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	45 %
Vitamine C	150 %
Calcium	4 %
Fer	8 %

Pommes de terre et patates douces frites, cuites au four

Rendement : 6 portions
Rendement recette multipliée : 24 portions

6 portions		24 portions
500 g (1 lb)	pommes de terre à chair blanche ou jaune, telles que les blanches rondes, les Yukon Gold ou les Russet (2 à 4 de taille moyenne), brossées	2 kg
500 g (1 lb)	patates douces (environ 2 petites), brossées	2 kg
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	60 ml
1 ml (¼ c. à thé)	poudre de chili	5 ml
	poivre noir au goût (facultatif)	

1. Placer la grille au tiers supérieur du four. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Vaporiser une plaque à pâtisserie avec un aérosol de cuisson.
2. Couper les pommes de terre et les patates sur leur longueur en 6 à 8 quartiers. Mettre les morceaux dans un grand bol et mélanger avec l'huile, la poudre de chili et le poivre (si désiré).
3. Étaler les quartiers sur la plaque à pâtisserie et faire cuire 20 minutes. Retourner et continuer la cuisson 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre et les patates soient d'un brun doré. Servir immédiatement.

Valeur nutritive
par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 2,5 g	4 %
Saturés 0,2 g + trans 0,1 g	1 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 35 mg	1 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 7 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	170 %
Vitamine C	40 %
Calcium	4 %
Fer	8 %

Pommes de terre renversées

Rendement : 6 portions (½ pomme de terre par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(½ pomme de terre par portion)

Un plat d'accompagnement facile ou une collation savoureuse à chaque bouchée.

6 portions		24 portions
45 ml (3 c. à soupe)	fromage parmesan ou romano, fraîchement râpé	175 ml
2 ml (½ c. à thé)	poudre de chili	10 ml
3	grosses pommes de terre à cuire au four (environ 750 g / 1½ lb)	12
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	60 ml

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
2. Dans un petit bol, mélanger le fromage et la poudre de chili; réserver.
3. Avec un gros couteau couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur. Brosser légèrement d'huile les parties coupées, en recouvrant bien les bords. Tenir chaque moitié de pomme de terre au-dessus d'un bol et, avec une cuillère, saupoudrer la surface huilée du mélange de fromage; saupoudrer aussi les bords de façon à bien recouvrir toute la surface.
4. Placer les moitiés de pomme de terre sur la plaque à pâtisserie, côté saupoudré de fromage posé sur la plaque. Brosser la peau légèrement avec de l'huile. Faire cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que la fourchette les pénètre facilement.

Valeur nutritive
par moitié de pomme de terre

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 0,5 g + trans 0,1 g	4 %
Cholestérol 5 mg	
Sodium 55 mg	2 %
Glucides 21 g	7 %
Fibres 2 g	7 %
Sucres 1 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	20 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Source : Commission ontarienne des pommes de terre

Sandwichs

Les sandwichs sont une excellente façon de créer des repas sains pour les élèves. Prendre des pains de grains entiers, des pains pita ou des pains sans levain et les garnir d'ingrédients sains.

Groupe d'aliments : Plats composés
Sous-groupe : Plat principal

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]	Vente non permise
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Lipides : ≤ 10 g **et** gras saturés : ≤ 5 g **et** sodium : ≤ 960 mg **et** fibres : ≥ 2 g **et** protéines : ≥ 10 g	Lipides : ≤ 15 g **et** gras saturés : ≤ 7 g **et** sodium : ≤ 960 mg **et** fibres : ≥ 2 g **et** protéines : ≥ 7 g	Lipides : > 15 g **ou** gras saturés : > 7 g **ou** sodium : > 960 mg **ou** fibres : < 2 g **ou** protéines : < 7 g

Légumes grillés et mozzarella sur petit pain

Rendement : 10 portions

2	poivrons rouges ou jaunes
2	courgettes, tranchées sur la longueur
2	carottes, tranchées sur la longueur
2 c. à soupe (30 ml)	huile de canola ou huile d'olive
1	petite aubergine (environ 250 g / ½ lb)
60 ml (¼ tasse)	menthe fraîche, hachée
15 ml (1 c. à soupe)	chaque, persil à feuilles plates et basilic frais, hachés

Sauce balsamique

75 ml (⅓ tasse)	vinaigre balsamique blanc
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe)	pesto (facultatif)
15 ml (1 c. à soupe)	moutarde de Dijon
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu
10	petits pains à la farine de blé entier coupés en deux sur la longueur
200 g (7 oz)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), tranché fin

1. Couper les poivrons en quartiers, enlever les nervures et les graines; mettre les poivrons dans un grand bol. Ajouter les courgettes et les carottes. Brasser avec 15 ml (1 c. à soupe) d'huile pour les enrober.
2. Couper l'aubergine en tranches rondes de 1 cm (½ pouce), les mettre dans un autre bol et les arroser avec le restant de l'huile. Placer les légumes sur une grille huilée et les griller par petites quantités environ 15 minutes sur feu moyen-fort, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les légumes grillés dans un grand bol et les saupoudrer de menthe, basilic et persil.
3. Pour faire la vinaigrette, fouetter le vinaigre, l'huile, le pesto, si désiré, la moutarde et le poivre dans un bol. Verser sur les légumes.
4. Répartir les légumes grillés sur les moitiés inférieures des petits pains; garnir de mozzarella et couvrir avec les autres moitiés. Griller les sandwichs dans une presse à petits pains jusqu'à ce qu'ils soient bien réchauffés et le fromage fondu.

Valeur nutritive
par petit pain

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 3 g + trans 0 g	15 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 440 mg	18 %
Glucides 33 g	11 %
Fibres 6 g	22 %
Sucres 6 g	
Protéines 11 g	
Vitamine A	35 %
Vitamine C	70 %
Calcium	15 %
Fer	20 %

Indication : Cette recette peut être doublée ou triplée.

Conservation : Les légumes grillés peuvent être couverts et réfrigérés jusqu'à 2 jours. Comme les fines herbes perdent leur couleur au cours de l'entreposage, il est préférable de les ajouter aux petits pains juste avant de les servir.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Programme Visez santé[MC]
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, www.visezsante.org.
Adapté avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Pochette de pain pita avec salade de thon

Rendement : 4 portions
(moitiés de pain pita avec 150 ml / ⅔ tasse de salade de thon par portion)

Rendement recette multipliée : 24 portions
(moitiés de pain pita avec 150 ml / ⅔ tasse de salade de thon par portion)

4 portions		24 portions
2 boites (170 g chaque)	thon pâle entier à l'eau, à faible teneur en sodium, égoutté	12
125 ml (½ tasse)	céleri, en dés	750 ml
125 ml (½ tasse)	poivron rouge, en dés	750 ml
30 ml (2 c. à soupe)	relish	175 ml
60 ml (¼ tasse)	mayonnaise sans gras ou allégée	375 ml
30 ml (2 c. à soupe)	yogourt grec nature à 0 % M.G.	175 ml
15 ml (1 c. à soupe)	jus de citron	90 ml
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu	7 ml
2	petites pochettes de pain pita à la farine de blé entier, coupées en deux	12
4	petites feuilles de laitue Boston ou radicchio	24
1	tomate, coupée en tranches fines	6
¼	concombre, tranché fin	1½

1. Dans un bol, émietter le thon en petits morceaux et ajouter le céleri, le poivre et la relish.
2. Dans un petit bol, fouetter la mayonnaise, le yogourt, le jus de citron et le poivre. Verser sur la préparation de thon et bien mélanger.
3. Étaler le mélange de thon sur les moitiés de pain pita; ajouter les feuilles de laitue, les tranches de tomate et de concombre.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Programme Visez santé[MC]
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, www.visezsante.org.
Adapté avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Valeur nutritive
par demi-pita

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 240	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 1,5 g + trans 0 g	6 %
Cholestérol 20 mg	
Sodium 410 mg	17 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 6 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	70 %
Calcium	2 %
Fer	15 %

Sandwich roulé aux œufs durs

Rendement : 4 portions (125 ml / ½ tasse de salade aux œufs durs par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (125 ml / ½ tasse de salade aux œufs durs par portion)

4 portions		24 portions
6	œufs durs, écalés et coupés grossièrement en morceaux	36
45 ml (3 c. à soupe)	céleri coupé grossièrement en morceaux	275 ml
15 ml (1 c. à soupe)	oignon vert, coupé fin	90 ml
30 ml (2 c. à soupe)	yogourt nature à teneur réduite en gras (2 % M.G. ou moins)	175 ml
15 ml (1 c. à soupe)	mayonnaise ou sauce à salade sans matières grasses	90 ml
5 ml (1 c. à thé)	moutarde de Dijon	30 ml
Pincée	poivre noir fraîchement moulu	2 ml
4	tortillas de farine de blé entier de 15 cm (6 pouces)	24
250 ml (1 tasse)	laitue romaine, coupée en lanières	1,5 L
125 ml (½ tasse)	carottes râpées	750 ml

1. Dans un grand bol, bien mélanger les œufs, le céleri, l'oignon vert, le yogourt, la mayonnaise, la moutarde et le poivre.
2. Répartir le mélange sur les tortillas. Recouvrir de laitue et de carottes, puis rouler et servir.

Source : Egg Farmers of Ontario, www.eggfarmersofontario.ca.

EGG FARMERS Ontario.ca

Valeur nutritive
par sandwich roulé

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 230	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 3 g + trans 0 g	15 %
Cholestérol 280 mg	
Sodium 390 mg	16 %
Glucides 20 g	9 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 3 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	60 %
Vitamine C	8 %
Calcium	6 %
Fer	15 %

Sous-marin aux boulettes de dinde hachée

Rendement : 8 portions (½ sous-marin par portion)

500 g (1 lb)	dinde hachée extra-maigre
1	petit oignon, coupé en petits dés
2	gousses d'ail, hachées fin
1	œuf
15 ml (1 c. à soupe)	sauce soya à teneur réduite en sodium
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu
125 ml (½ tasse)	chapelure

Sauce tomate

15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
1	oignon, en petits dés
2	gousses d'ail, hachées fin
15 ml (1 c. à soupe)	feuilles d'origan séché
10 ml (2 c. à thé)	feuilles de basilic séché
5 ml (1 c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu
2 ml (½ c. à thé)	flocons de piment fort
1 boîte (796 ml)	tomates italiennes
5 ml (1 c. à thé)	sucre brun tassé
4	grands pains à sous-marin à la farine de blé entier (30 cm / 12 pouces), coupés en moitiés et ensuite tranchés en deux sur la longueur

Garnitures

laitue romaine, déchiquetée
tomate ou poivrons verts, tranchés
oignon ou concombre, tranché fin

Valeur nutritive
par moitié de sous-marin

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 350	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 2 g + trans 0,1 g	12 %
Cholestérol 75 mg	
Sodium 630 mg	26 %
Glucides 48 g	16 %
Fibres 7 g	27 %
Sucres 10 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	25 %
Calcium	15 %
Fer	30 %

1. Dans un grand bol, mélanger la dinde, l'oignon, l'ail, l'œuf, la sauce soya et le poivre. Former environ 32 boulettes de viande à la main ou à l'aide d'une pince à boulettes.
2. Verser la chapelure dans une assiette creuse et y rouler les boulettes de viande. Mettre les boulettes sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que l'extérieur soit doré et que l'intérieur ne soit plus rose.
3. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon, l'ail, l'origan, le basilic, le poivre et les flocons de piment fort pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient ramollis. Ajouter les tomates et le sucre. À l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser les tomates. Porter la sauce à ébullition et ajouter les boulettes de viande. Couvrir et baisser le feu, laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ait épaissi.
4. Déposer 4 boulettes de viande et de la sauce sur la moitié de chacun des pains à sous-marin, couvrir des garnitures de légumes désirées et recouvrir avec les autres moitiés de pain.

Indication : Cette recette peut être doublée ou triplée.

Conservation : Conserver les boulettes de viande cuites au réfrigérateur jusqu'à 2 jours, ou au congélateur jusqu'à 1 mois.

Source : Les Éleveurs de dindon du Canada

Plats principaux

Les plats principaux sont le cœur même d'un repas et peuvent être une merveilleuse façon d'incorporer des aliments très savoureux.

Groupe d'aliments : Plats composés
Sous-groupe : Plat principal

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	**Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]**	**Vente non permise**
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Lipides : ≤ 10 g **et** gras saturés : ≤ 5 g **et** sodium : ≤ 960 mg **et** fibres : ≥ 2 g **et** protéines : ≥ 10 g	Lipides : ≤ 15 g **et** gras saturés : ≤ 7 g **et** sodium : ≤ 960 mg **et** fibres : ≥ 2 g **et** protéines : ≥ 7 g	Lipides : > 15 g **ou** gras saturés : > 7 g **ou** sodium : > 960 mg **ou** fibres : < 2 g **ou** protéines : < 7 g

Aubergines au parmesan cuites au four

Rendement : 8 portions
Rendement recette multipliée : 24 portions

8 portions		24 portions
1	grosse aubergine (environ 1 kg / 2 lb) ou 2 petites (500 g / 1 lb chaque)	3 grosses ou 6 petites
10 ml (2 c. à thé)	feuilles d'origan séché	30 ml
3	blancs d'œuf	9
45 ml (3 c. à soupe)	eau	125 ml
250 ml (1 tasse)	chapelure fine	750 ml
125 ml (½ tasse)	fromage parmesan fraîchement râpé	375 ml
2 ml (½ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu	7 ml
750 ml (3 tasses)	sauce tomate au basilic*	2,25 L
175 ml (¾ tasse)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé	500 ml
	persil frais ou séché, pour garnir	

1. Couper les aubergines en diagonale, en tranches de 1,5 cm (½ po) d'épaisseur. Mettre les tranches sur une grande plaque allant au four tapissée de papier sulfurisé, et saupoudrer d'origan. Faire cuire au four préchauffé à 230 °C (450 °F) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Laisser refroidir légèrement.
2. Dans un plat peu profond, fouetter les blancs d'œuf et l'eau jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Mélanger la chapelure, la moitié du parmesan et le poivre dans un autre plat peu profond. Tremper les tranches d'aubergine dans le mélange d'œuf, puis dans le mélange de chapelure; bien faire enrober. (Jeter tout restant de chapelure et de blancs d'œuf.) Disposer les tranches en une seule couche sur la plaque allant au four, remettre la plaque au four 15 minutes et faire cuire en retournant les tranches 1 fois, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
3. Verser environ un tiers de la sauce dans un plat allant au four. Disposer la moitié des tranches d'aubergine sur la sauce. À l'aide d'une cuillère, verser la moitié de la sauce restante sur les tranches d'aubergine et saupoudrer de la moitié du fromage mozzarella. Ajouter une autre couche avec le reste des aubergines et couvrir avec le reste de la sauce, de la mozzarella et du parmesan. Couvrir et faire cuire 15 minutes au four préchauffé à 180 °C (350 °F). Découvrir et continuer la cuisson 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré et bouillonne. Garnir avec du persil.

Valeur nutritive
par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 230	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 3 g + trans 0,1 g	16 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 500 mg	21 %
Glucides 25 g	8 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 8 g	
Protéines 11 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	40 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

** Voir recette Sauce tomate au basilic.*

Indications :

- Les aubergines plus grosses et plus mûres ont des graines brunes qui contiennent un liquide amer. Saler les tranches d'aubergine permet d'enlever une partie de ce liquide et en améliore la saveur. Rôtir l'aubergine, au lieu de la saler, permet aussi d'enlever le goût amer et lui donne une texture tendre.
- Les tranches d'aubergine panées peuvent aussi être grillées (en petites quantités au besoin). Disposer les tranches en une seule couche sur une plaque allant au four et faire griller, à au moins 15 cm (6 pouces) de l'élément chauffant ou de la flamme, pendant environ 5 minutes, en les retournant 1 fois, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Hamburgers à la dinde et au piment jalapeño

Rendement : 6 portions (1 hamburger par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (1 hamburger par portion)

6 portions		24 portions
500 g (1 lb)	dinde maigre, hachée	2 kg
1	oignon, coupé en morceaux	4
2	piments jalapeño, évidés et hachés fin	8
1	gousse d'ail, hachée fin	4
1	œuf, légèrement battu	4
125 ml (½ tasse)	chapelure	500 ml
125 ml (½ tasse)	salsa*	500 ml
175 ml	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé (facultatif)	750 ml
6	pains à hamburger à la farine de blé entier	24

1. Dans un grand bol, mélanger la dinde, l'oignon, les piments jalapeño, l'ail, l'œuf et la chapelure. Diviser en 6 portions égales et former en galettes.
2. Mettre les galettes de dinde sur une grille huilée et faire cuire 5 à 7 minutes de chaque côté sur feu moyen-fort, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose au centre.
3. Répartir la salsa et le fromage, si désiré, sur les galettes. Faire chauffer les galettes jusqu'à ce que le fromage fonde, puis les déposer sur les pains à hamburger pour servir.

** Voir recette Salsa de légumes frais.*

Indication : Les hamburgers peuvent aussi être cuits sur la cuisinière. Mettre les galettes de viande dans une grande poêle antiadhésive, en petites quantités si nécessaire, et faire cuire sur feu moyen, en les retournant 1 fois, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles ne soient plus roses à l'intérieur.

Source : Turkey Farmers of Ontario

Valeur nutritive
par hamburger

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 2,5 g + trans 0,1 g	13 %
Cholestérol 105 mg	
Sodium 450 mg	19 %
Glucides 38 g	13 %
Fibres 5 g	20 %
Sucres 5 g	
Protéines 24 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	10 %
Calcium	10 %
Fer	25 %

Lasagne aux poivrons rouges rôtis et au poulet

Rendement : 15 portions (260 g / 9 oz par portion)

15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
250 ml (1 tasse)	oignon, haché
3	gousses d'ail, hachées fin
1 ml (¼ c. à thé)	flocons de piment rouge
500 g (1 lb)	poulet maigre, haché
1 boîte (398 ml)	tomates en conserve, en dés
425 ml (1¾ tasse)	sauce tomate*
45 ml (3 c. à soupe)	pâte de tomates
1 paquet (300 g)	épinards surgelés, décongelés, égouttés et hachés
250 g (½ lb)	champignons, tranchés
250 ml (1 tasse)	eau
15 ml (1 c. à soupe)	vinaigre balsamique
125 ml (½ tasse)	persil frais, haché
2 ml (½ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu
3	œufs
500 g (1 lb)	fromage cottage maigre (1 % M.G.)
30 ml (2 c. à soupe)	romarin frais, haché
30 ml (2 c. à soupe)	thym frais, haché
1 ml (¼ c. à thé)	muscade moulue
375 g (12 oz)	pâtes à lasagne à la farine de blé entier, sèches
125 ml (½ tasse)	fromage romano, fraîchement râpé
250 g (½ lb)	poivrons rouges rôtis
60 ml (¼ tasse)	feuilles de basilic frais
425 ml (1¾ tasse)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé
5 ml (1 c. à thé)	basilic séché

1. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Faire revenir l'oignon, l'ail et les flocons de piment pendant 2 minutes. Ajouter le poulet et faire cuire environ 5 minutes. À l'aide du dos d'une cuillère en bois séparer le poulet haché en de plus petits morceaux pendant la cuisson. Faire revenir pendant encore 5 minutes.
2. Réduire les tomates en purée au robot culinaire et ajouter dans la poêle avec la sauce et la pâte de tomates, les champignons, l'eau, les épinards et le vinaigre balsamique. Assaisonner de persil et de poivre noir. Couvrir et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 30 minutes.
3. Dans un robot culinaire, combiner les œufs, le fromage cottage, le romarin, le thym et la muscade et mélanger jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Huiler un moule de 4 L (16 pouces sur 12 pouces). À l'aide d'une cuillère, verser 375 ml (1 ½ tasse) du mélange

de viande dans le moule. Couvrir de 5 à 6 pâtes en les brisant et en les superposant, au besoin. Couvrir les pâtes avec 375 ml (1½ tasse) du mélange de fromage cottage et 30 ml (2 c. à soupe) de romano, ensuite une couche composée de la moitié des poivrons rouges et des feuilles de basilic. Répéter ces couches en utilisant le restant de la sauce à la viande, des pâtes et du mélange de fromage cottage, en terminant par le reste des poivrons rouges et des feuilles de basilic. Couvrir le tout de mozzarella râpée et du reste de fromage romano. Saupoudrer de basilic séché. Faire cuire dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que le dessus soit légèrement brun.

4. Faire refroidir 10 minutes et couper en 15 morceaux.

** Voir recette Sauce tomate*

Valeur nutritive par 260 g (9 oz)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 260	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 3,5 g + trans 0,1 g	18 %
Cholestérol 75 mg	
Sodium 420 mg	18 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 4 g	17 %
Sucres 5 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	80 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

Source : Producteurs de poulet du Canada, www.poulet.ca.

Le meilleur chili à la dinde

Rendement : 12 portions (300 ml / 1¼ tasse par portion)

45 ml (3 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive
1	gros oignon, en dés
6	branches de céleri, en dés
1	piment jalapeño, épépiné et en dés (facultatif)
15 ml (1 c. à soupe)	ail haché fin
75 ml (⅓ tasse)	poudre de chili
10 ml (2 c. à thé)	chaque, cumin moulu, origan séché et feuilles de basilic séché
2 ml (½ c. à thé)	poivre de Cayenne
1	feuille de laurier
750 g (1½ lb)	dinde maigre, hachée
1 L (4 tasses)	tomates hachées en conserve, avec le jus
500 ml (2 tasses)	poivrons rouges rôtis, coupés en morceaux
500 ml (2 tasses)	haricots noirs en conserve, égouttés et rincés*
500 ml (2 tasses)	haricots rouges en conserve, égouttés et rincés*
125 ml (½ tasse)	pâte de tomates
500 ml (2 tasses)	maïs en grains surgelé
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon et le céleri jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Ajouter le piment jalapeño (si désiré), l'ail, la poudre de chili, le cumin, l'origan, le basilic, le poivre de Cayenne et la feuille de laurier; faire revenir 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
2. Ajouter la dinde et faire revenir jusqu'à ce que la viande soit légèrement brunie et ait perdu sa coloration rosée.
3. Ajouter les tomates, les poivrons rôtis, les haricots et la pâte de tomates et remuer pour mélanger. Réduire le feu et faire mijoter le mélange 30 minutes.
4. Ajouter le maïs, le poivre et faire mijoter 15 minutes ou jusqu'à épaississement.

Valeur nutritive par 300 ml (1 1/4 tasses)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 270	
Lipides 10 g	15 %
Saturés 2 g + trans 0,2 g	10 %
Cholestérol 40 mg	
Sodium 510 mg	21 %
Glucides 30 g	10 %
Fibres 8 g	33 %
Sucres 7 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	150 %
Calcium	8 %
Fer	30 %

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*

Indication : Cette recette peut être doublée ou triplée.

Source : Turkey Farmers of Ontario

Macaroni au fromage maison

Rendement : 6 portions (250 ml / 1 tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions
(250 ml / 1 tasse par portion)

La patate douce donne une couleur orange vif et une saveur douce à ce plat favori fait maison.

6 portions		24 portions
1	petite patate douce (environ 250 g / 8 oz), pelée et coupée en petits morceaux	4
375 ml (1½ tasse)	macaroni en coudes à la farine de blé entier	1,5 L (650 g)
30 ml (2 c. à soupe)	margarine molle non hydrogénée	125 ml
45 ml (3 c. à soupe)	farine tout-usage	175 ml
425 ml (1¾ tasse)	lait 1 %	1,7 L
175 ml (¾ tasse)	fromage cheddar allégé (18 % M.G.) vieilli, râpé	750 ml (335 g)
5 ml (1 c. à thé)	moutarde de Dijon	20 ml
125 ml (½ tasse)	pois, maïs en grains ou carottes, en dés, surgelés	500 ml
Garniture de chapelure		
60 ml (¼ tasse)	chapelure assaisonnée	250 ml
10 ml (2 c. à thé)	margarine molle non hydrogénée, fondue	45 ml

1. Mettre la patate dans un bol pour micro-ondes avec 60 ml (¼ tasse) d'eau. Couvrir et faire cuire à puissance maximale pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la patate soit très tendre. Égoutter et écraser au pilon à pommes de terre jusqu'à consistance lisse; réserver.
2. Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire le macaroni pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, mais ferme. Bien l'égoutter et le remettre dans la casserole.
3. Dans une autre casserole, faire fondre la margarine à feu moyen et ajouter la farine en remuant. Faire cuire en remuant pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange épaississe. Ajouter lentement le lait au mélange en fouettant et laisser cuire, tout en continuant à le brasser de temps en temps, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner sur les bords. Ajouter le fromage et la moutarde en fouettant jusqu'à consistance lisse. Ajouter la patate et les pois et brasser. Verser le mélange de fromage sur le macaroni et bien mélanger.

Valeur nutritive
par 250 ml (1 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 9 g	**14 %**
Saturés 3 g + trans 0,1 g	**15 %**
Cholestérol 10 mg	
Sodium 310 mg	**13 %**
Glucides 40 g	**13 %**
Fibres 4 g	**16 %**
Sucres 8 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	**80 %**
Vitamine C	**10 %**
Calcium	**25 %**
Fer	**15 %**

4. Pour préparer la garniture, mélanger la chapelure et la margarine dans un bol.
5. Verser le mélange de macaroni dans un plat de cuisson de 2 L / 2 pintes (pour la recette de 24 portions, utiliser un plat de 8 L / 8 pintes) et parsemer de la garniture de chapelure. Faire cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré et que des bulles se forment. (Voir les indications ci-dessous pour les temps de cuisson de la recette de 24 portions.)

Indications :

- Pour faire cuire la patate sur la cuisinière, placer les morceaux dans une casserole avec de l'eau, porter à ébullition et faire cuire pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Bien égoutter, remettre la patate dans la casserole et bien écraser.
- La recette réalisée en grande quantité prendra au moins 30 minutes pour que la surface soit dorée et qu'il y ait des bulles.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Matelote de fruits de mer à l'italienne

Rendement : 8 portions (375 ml / 1½ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (375 ml / 1½ tasse par portion)

8 portions		24 portions
½	bulbe de fenouil	1½
30 ml (2 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	90 ml
2	gousses d'ail, écrasées	6
1	gros oignon, en dés	3
1	poivron rouge, en dés	3
1 L	sauce tomate*	3 L
45 ml (3 c. à soupe)	jus de citron	125 ml
750 g (1½ lb)	grosses crevettes crues, décortiquées et déveinées	2,25 kg
500 g (1 lb)	filets de flétan, sans la peau et coupés en morceaux	1,5 kg
250 g (8 oz)	moules, dans leur coquille	750 g
15 ml (1 c. à soupe)	sauce au piment fort (facultatif)	45 ml
30 ml (2 c. à soupe)	persil frais, haché	90 ml

1. Retirer les tiges, la base et le cœur du fenouil (conserver le feuillage). Couper le reste du bulbe en morceaux de 2,5 cm (1 po).
2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les morceaux de bulbe de fenouil, l'ail, l'oignon et le poivron rouge jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement doré, environ 5 minutes. Verser la sauce tomate et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 5 minutes. Incorporer le jus de citron. Ajouter les crevettes, les moules et le flétan; couvrir et laisser mijoter de 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et opaques, les moules ouvertes et la chair du flétan opaque. Jeter toute moule dont la coquille ne s'est pas ouverte. Ajouter la sauce au piment, si désiré.
3. Pour servir, verser la préparation dans des bols à l'aide d'une louche; saupoudrer du persil et des feuilles de fenouil réservées.

Valeur nutritive
par 375 ml (1 1/2 tasses)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 7 g	11 %
Saturés 1 g + trans 0,1 g	5 %
Cholestérol 170 mg	
Sodium 380 mg	16 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 5 g	
Protéines 30 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	80 %
Calcium	10 %
Fer	35 %

* *Voir recette Sauce tomate.*

Indication : Le fenouil peut être remplacé par 3 branches de céleri (9 branches pour 24 portions), tranchées fin. Utiliser les feuilles de céleri pour garnir.

Source : *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada (2007)
Adapté et réimprimé avec la permission de Robert Rose Inc.

Pâte à pizza à la farine de blé entier

Rendement : 1 pizza de 36 cm / 14 po; 6 tranches par pizza (1 tranche par portion)
Rendement recette multipliée : 6 pizzas de 36 cm / 14 po; 6 tranches par pizza (1 tranche par portion)

Le son, qui fait partie des ingrédients de cette pâte, lui donne une légère saveur de noix tout en augmentant sa teneur en fibres.

1 pizza		6 pizzas
Pâte		
125 ml (½ tasse)	lait écrémé	750 ml
125 ml (½ tasse)	eau	750 ml
Pincée	sucre granulé	2 ml
15 ml (1 c. à soupe)	levure sèche active	90 ml
425 ml (1¾ tasse)	farine de blé entier	2,5 L
125 ml (½ tasse)	son naturel	750 ml
2 ml (½ c. à thé)	sel	15 ml
Fromage et sauce		
75 ml (⅓ tasse)	sauce tomate*	500 ml
300 ml (1¼ tasse)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé	1,8 L
Garniture hawaïenne (facultatif)		
60 g (2 oz)	jambon tranché fin (environ 4 tranches), coupé en fines lanières	360 g
75 ml (⅓ tasse)	morceaux d'ananas	500 ml
300 ml (1¼ tasse)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé	1,8 L
Garniture de légumes du jardin (facultatif)		
4	petits champignons blancs, tranchés fin	24
2	petites tomates italiennes	12
½	poivron rouge ou vert, tranché fin	3
300 ml (1¼ tasse)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé	1,8 L

1. Mettre l'eau et le lait dans une casserole sur feu moyen jusqu'à ce que ça commence à peine à fumer. Verser dans un grand bol, ajouter le sucre et mélanger jusqu'à dissolution. Laisser refroidir un peu. Saupoudrer la levure sur le mélange et laisser reposer pendant environ 10 minutes ou jusqu'à la formation d'écume. Ajouter 375 ml (1½ tasse) de farine (pour la recette de 24 portions, ajouter 2 L / 8 tasses), tout le son et le sel, et brasser jusqu'à formation d'une pâte grossière. Mettre la pâte sur une surface légèrement couverte de farine et pétrir en ajoutant suffisamment de farine pour former une pâte molle et légèrement collante. Mettre la pâte dans un bol graissé et couvrir. Laisser reposer pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Enfoncer la pâte d'un coup de poing; former une boule (pour la recette de 24 portions, diviser la pâte et former 6 boules) et l'aplatir au rouleau pour obtenir un cercle de 36 cm (14 pouces) de diamètre.
2. Garnir de fromage et de sauce, et si désiré, de garniture hawaïenne ou de légumes du jardin, et faire cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F), sur la grille du centre, pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée.

* *Voir recette Sauce tomate.*

Conservation : Après avoir pétri la pâte, la placer dans un sac refermable, préalablement graissé, et réfrigérer pour la conserver jusqu'à 24 heures ou congelée jusqu'à 1 mois. Transférer la pâte congelée au réfrigérateur et laisser décongeler complètement. Sortir ensuite la pâte du réfrigérateur et laisser reposer avant de l'utiliser pour qu'elle atteigne la température de la pièce.

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2008 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, www.fmcoeur.ca.
Adapté avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

PIZZA À LA FARINE DE BLÉ ENTIER

Fromage et sauce

Valeur nutritive par tranche (1/6 de pizza)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 3 g + trans 0 g	16 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 330 mg	13 %
Glucides 33 g	11 %
Fibres 7 g	28 %
Sucres 3 g	
Protéines 14 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	4 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

Garniture hawaïenne

Valeur nutritive par tranche (1/6 de pizza)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 240	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 3,5 g + trans 0 g	17 %
Cholestérol 20 mg	
Sodium 440 mg	18 %
Glucides 34 g	11 %
Fibres 7 g	29 %
Sucres 4 g	
Protéines 16 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	4 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

Garniture de légumes du jardin

Valeur nutritive par tranche (1/6 de pizza)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 230	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 3 g + trans 0 g	16 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Glucides 34 g	11 %
Fibres 8 g	31 %
Sucres 4 g	
Protéines 15 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	40 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

Pitas au souvlaki et au poulet

Rendement : 4 portions (1 pita par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (1 pita par portion)

Cette recette rapide et facile apporte tout le plaisir des souvlaki, sans avoir à faire des brochettes.

4 portions		24 portions
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	90 ml
2	gousses d'ail, hachées fin	12
1	oignon, coupé en deux et finement tranché	6
5 ml (1 c. à thé)	feuilles d'origan séché	30 ml
1 ml (¼ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu	7 ml
500 g (1 lb)	poulet sans peau, désossé, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 pouce)	3 kg
30 ml (2 c. à soupe)	farine tout-usage	175 ml
375 ml (1½ tasse)	lait 1 %	2,25 L
5 ml (1 c. à thé)	zeste de citron, râpé	30 ml
250 ml (1 tasse)	concombre anglais, en dés	1,5 L
125 ml (½ tasse)	yogourt nature à faible teneur en gras (1 % M.G.)	750 ml
4	pitas à la farine de blé entier, 15 cm (6 pouces)	24
2	tomates, hachées	12

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-fort. Ajouter l'ail, l'oignon, l'origan et le poivre et faire revenir environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis et commencent à brunir. Ajouter le poulet et faire revenir environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
2. Fouetter la farine dans le lait et verser ce mélange dans la poêle, en fouettant; incorporer le zeste de citron en remuant. Faire cuire, en mélangeant souvent, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le poulet ait perdu sa coloration rosée à l'intérieur.
3. Dans un bol, mélanger le concombre et le yogourt. Avec une cuillère, répartir le poulet et la sauce sur les pitas, façon sandwich ouvert, ajouter une cuillerée du mélange de yogourt et parsemer de tomates hachées.

Valeur nutritive
par pita

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 410	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 2 g + trans 0,1 g	10 %
Cholestérol 65 mg	
Sodium 460 mg	19 %
Glucides 52 g	17 %
Fibres 6 g	26 %
Sucres 10 g	
Protéines 35 g	
Vitamine A	15 %
Vitamine C	20 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

Source : Producteurs laitiers du Canada, www.plaisirslaitiers.ca

Poisson à chair blanche infusé aux agrumes et aux fines herbes

Rendement : 4 portions (1 filet par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (1 filet par portion)

Une pincée de fines herbes fraîches accentue la délicate saveur de ce plat de poisson. Servir le poisson sur des tranches d'orange pour ajouter de la couleur et une douce saveur d'agrumes.

4 portions		24 portions
45 ml (3 c. à soupe)	persil frais à feuilles plates, haché	275 ml
30 ml (2 c. à soupe)	menthe fraîche ou estragon frais, haché	175 ml
2	gousses d'ail, hachées fin	12
10 ml (2 c. à thé)	zeste de citron, râpé	60 ml
5 ml (1 c. à thé)	zeste d'orange, râpé	30 ml
2 ml (½ c. à thé)	poivre noir fraîchement moulu	15 ml
3	oranges sanguines ou Navel	18
4	filets de tilapia ou d'aiglefin (100 à 125 g / à peu près 4 oz chaque)	24
15 ml (1 c. à soupe)	jus de citron	90 ml
10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive	60 ml

1. Dans un petit bol, mélanger le persil, la menthe, l'ail, le zeste de citron et d'orange et la moitié du poivre; réserver.
2. Couper les deux extrémités des oranges, les peler, enlever la peau blanche et jeter toutes les pelures. Découper les oranges en tranches de 5 mm (½ pouce) d'épaisseur; disposer les tranches dans un moule de 3 L (13 pouces sur 9 pouces). (Pour la recette de 24 portions, utiliser une rôtissoire de 24 L / 24 pintes.) Placer les filets sur les tranches d'orange, en une seule couche. Saupoudrer du reste de poivre. Répartir le mélange de persil sur le poisson et asperger de jus de citron et d'huile.
3. Faire cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la chair du poisson se défasse à la fourchette.

Valeur nutritive
par filet

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 1 g + trans 0,1 g	6 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 55 mg	2 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 9 g	
Protéines 26 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	100 %
Calcium	6 %
Fer	10 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Programme Visez santé[MC]
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2012 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, www.visezsante.org.
Adapté avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Quesadillas au poulet, fromage et haricots noirs

Rendement : 6 portions (1 quesadilla par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (1 quesadilla par portion)

6 portions		24 portions
6	tortillas à la farine de blé entier, 23 cm (9 pouces)	24
375 ml (1½ tasse)	poulet cuit, en dés	1,5 L
6	oignons verts, tranchés	24
175 ml (¾ tasse)	haricots noirs en conserve, égouttés et rincés*	750 ml
175 ml (¾ tasse)	salsa**	750 ml
250 ml (1 tasse)	fromage cheddar à teneur réduite (18 % M.G.) en gras, râpé	1 L

1. Placer les tortillas sur une surface de travail et mettre le poulet, les oignons verts, les haricots, la salsa et le fromage sur une moitié de chaque tortilla. Plier les tortillas en deux et placer sur une grande plaque allant au four tapissée de papier sulfurisé.
2. Faire cuire les tortillas au four préchauffé à 190 °C (375 °F) 15 à 20 minutes, en retournant 1 fois à la mi-cuisson, jusqu'à ce que les deux côtés soient légèrement dorés.

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*
*** Voir recette Salsa de légumes frais.*

Valeur nutritive
par quesadilla

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 320	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 3,5 g + trans 0 g	18 %
Cholestérol 45 mg	
Sodium 600 mg	25 %
Glucides 33 g	11 %
Fibres 5 g	19 %
Sucres 3 g	
Protéines 23 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	15 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

Rouleaux de lasagne au tofu et aux épinards

Rendement : 6 portions (2 rouleaux par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (2 rouleaux par portion)

6 portions		24 portions
12	pâtes à lasagne à la farine de blé entier	48
15 ml	huile de canola ou huile d'olive	60 ml
3	gousses d'ail, hachées fin	12
1 paquet (350 g)	tofu extra-ferme à faible teneur en gras, rincé et émietté	4
750 ml (3 tasses)	épinards frais, coupés en morceaux*	3 L
125 ml (½ tasse)	fromage parmesan fraîchement râpé	500 ml
1 ml (¼ c. à thé)	flocons de piment rouge, broyés	5 ml
1 ml (¼ c. à thé)	sel	5 ml
500 ml	sauce tomate**	2 L
125 ml (½ tasse)	fromage mozzarella partiellement écrémé (16,5 % M.G.), râpé	500 ml

1. Porter à ébullition une grande casserole d'eau et faire cuire les pâtes environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes. Égoutter et rincer les pâtes; les mettre sur un linge à vaisselle propre et humide et les recouvrir avec une pellicule de plastique ou un autre linge à vaisselle humide, jusqu'au moment de les utiliser.
2. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter l'ail et faire revenir, en remuant, pendant 20 secondes ou jusqu'à ce que son parfum se dégage. Ajouter le tofu et les épinards et faire cuire en remuant souvent, de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les épinards flétrissent et que le mélange soit bien chaud. Transférer dans un bol; ajouter en remuant le fromage parmesan, les flocons de piment rouge broyés, le sel et environ ⅓ de la sauce tomate. Étendre la moitié de la sauce tomate restante dans un plat de cuisson de 3 L (pour la recette de 24 portions, utiliser un plat de 12 L / 12 pintes); réserver.
3. Pour faire les rouleaux de lasagne, mettre une pâte de lasagne sur la surface de travail et étendre sur la longueur environ 60 ml (¼ tasse) de garniture de tofu. Rouler la pâte garnie et placer le rouleau dans le plat, la partie scellée vers le bas. Répéter la procédure avec le reste des pâtes et la garniture. (Les rouleaux doivent être placés bien serrés dans le plat.) Verser à la cuillère le restant de la sauce tomate sur les rouleaux. Saupoudrer de fromage mozzarella et couvrir avec du papier d'aluminium. Faire cuire au four préchauffé à 180 °C (350 °F) environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et que les rouleaux soient bien chauds.

Valeur nutritive
par 2 rouleaux

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 310	
Lipides 10 g	**15 %**
Saturés 3,5 g + trans 0,1 g	**17 %**
Cholestérol 15 mg	
Sodium 540 mg	**23 %**
Glucides 36 g	**12 %**
Fibres 5 g	**19 %**
Sucres 3 g	
Protéines 24 g	
Vitamine A	**15 %**
Vitamine C	**20 %**
Calcium	**30 %**
Fer	**30 %**

** Les épinards frais peuvent être remplacés par des épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés.*
*** Voir recette Sauce tomate.*

Sandwichs roulés asiatiques

Rendement : 6 portions (2 sandwichs roulés par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (2 sandwichs roulés par portion)

6 portions		24 portions
375 g (¾ lb)	porc maigre, haché	1,5 kg
15 ml (1 c. à soupe)	gingembre frais, râpé	60 ml
75 ml (⅓ tasse)	oignons verts, hachés	300 ml
75 ml (⅓ tasse)	sauce hoisin	300 ml
250 ml (1 tasse)	nouilles de riz très fines (environ 150 g / 5 oz)	1 L
5 ml (1 c. à thé)	huile de sésame	20 ml
12	feuilles de riz de 23 cm (9 pouces)	48
24	grandes feuilles de basilic frais	96
1	carotte, coupée en allumettes très fines	4

1. Dans une poêle antiadhésive, faire cuire le porc et le gingembre sur feu moyen-fort jusqu'à ce que la couleur rosée ait disparu. Verser le mélange dans une passoire et égoutter. Remettre le mélange dans la poêle et ajouter les oignons verts et la sauce hoisin en remuant.
2. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les nouilles 2 minutes; égoutter et rincer à l'eau froide. Bien égoutter et mélanger avec l'huile de sésame.
3. Dans un plat peu profond rempli d'eau chaude, faire tremper les feuilles de riz jusqu'à ce qu'elles soient tout juste ramollies, environ 20 à 30 secondes puis les étaler sur le comptoir. Placer en ligne 2 feuilles de basilic, à environ un tiers du bas de la feuille de riz. Garnir avec un peu du mélange de porc et quelques nouilles. Couvrir avec quelques allumettes de carotte. Plier le bas de la feuille de riz sur la garniture. Replier les côtés des feuilles de riz vers le centre, puis rouler, aussi serré que possible, à partir de la partie garnie jusqu'au bout de la feuille pour former un rouleau. Répéter le processus avec le reste des ingrédients, puis disposer les rouleaux en une seule couche dans un récipient. Bien fermer le récipient et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
4. Retirer les rouleaux du réfrigérateur, couper en moitiés diagonalement pour servir.

Valeur nutritive
par 2 sandwichs roulés

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 2,5 g + trans 0 g	13 %
Cholestérol 40 mg	
Sodium 350 mg	15 %
Glucides 38 g	13 %
Fibres 2 g	6 %
Sucres 4 g	
Protéines 13 g	
Vitamine A	30 %
Vitamine C	4 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Source : Ontario Pork

ONTARIO PORK

Sauté de bœuf aux trois poivrons

Rendement : 4 portions
Rendement recette multipliée : 24 portions

Le trio de poivrons rouge, jaune et vert est l'inspiration du nom de ce sauté vite fait.

4 portions		24 portions
Marinade		
30 ml (2 c. à soupe)	sauce soya à teneur réduite en sodium	175 ml
2	gousses d'ail, hachées fin	12
500 g (1 lb)	bifteck de haut de surlonge, 2 cm (¾ po) d'épaisseur, paré	3 kg
Sauce		
125 ml (½ tasse)	bouillon de bœuf ou de poulet*	750 ml
30 ml (2 c. à soupe)	chaque, jus de citron, sauce hoisin et cassonade tassée	175 ml
15 ml (1 c. à soupe)	fécule de maïs	90 ml
Sauté		
15 ml (1 c. à soupe)	huile de canola ou huile d'olive	90 ml
1	chaque, poivron vert, rouge et jaune, épépinés et coupés en lanières fines	6
500 ml (2 tasses)	fleurons de brocoli	3 L
15 ml (1 c. à soupe)	gingembre frais, haché fin	90 ml
3	gousses d'ail, hachées	18
60 ml (¼ tasse)	amandes grillées effilées (facultatif)	375 ml

1. Pour la marinade, mélanger la sauce soya et l'ail haché dans un bol. Couper le bifteck en deux sur la longueur puis faire des lanières contre le grain; ajouter en remuant à la marinade et laisser reposer de 5 à 10 minutes.
2. Pendant ce temps, mélanger le bouillon, le jus de citron, la sauce hoisin, la cassonade et la fécule de maïs dans un petit bol pour préparer la sauce; réserver. Retirer le bœuf de la marinade et l'éponger avec un essuie-tout (conserver la marinade).
3. Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-fort jusqu'à ce qu'elle grésille. Répartir la moitié des lanières de bœuf dans la poêle et faire revenir de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient brunies, mais encore roses à l'intérieur. Remettre les lanières dans le bol contenant la marinade et réserver. Répéter l'opération avec le reste des lanières.

4. Faire chauffer le reste de l'huile dans la poêle à feu moyen-fort. Ajouter les poivrons et le brocoli; faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants, soit environ 2 minutes. Pousser les légumes sur le côté de la poêle, ajouter le gingembre et l'ail et faire revenir pour en dégager les arômes, de 15 à 20 secondes. Ajouter la sauce, la viande et la marinade; mélanger le tout et réchauffer jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe légèrement. Garnir avec les amandes au moment du service (si désiré).

** Voir recettes Bouillon de bœuf ou Bouillon de poulet*

Source : Bœuf Canada
Courtoisie de Bœuf Canada Inc.
Pour plus de recettes et pour se joindre au Club Pensez bœuf, visiter www.boeufinfo.org.

BŒUF CANADIEN

Valeur nutritive
par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 280	
Lipides 9 g	14 %
Saturés 2 g + trans 0,2 g	12 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 480 mg	20 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 3 g	10 %
Sucres 13 g	
Protéines 28 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	250 %
Calcium	4 %
Fer	25 %

Sauté de tofu à la sauce chili douce

Rendement : 4 portions (300 ml / 1¼ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (300 ml / 1¼ tasse par portion)

Le sauté est une façon facile et rapide de préparer un repas sans y ajouter beaucoup de gras. Les légumes et les protéines faibles en gras sont la base de ce mets, avec un peu de sauce et d'assaisonnement pour la saveur.

4 portions		24 portions
	Huile végétale en aérosol	
300 g (10 oz)	tofu ferme, coupé en fines lanières	1,8 kg
175 ml (¾ tasse)	oignon d'Espagne, tranché	1 L
250 ml (1 tasse)	fleurons de brocoli	1,5 L
250 ml (1 tasse)	carottes miniatures, coupées en morceaux	1,5 L
175 ml (¾ tasse)	pois sucrés, parés	1 L
125 ml (½ tasse)	poivron rouge, en julienne	750 ml
125 ml (½ tasse)	bouillon de légumes* ou eau	750 ml
60 ml (¼ tasse)	sauce chili douce	375 ml
5 ml (1 c. à thé)	zeste d'orange, râpé	30 ml
15 ml (1 c. à soupe)	coriandre fraîche, hachée (facultatif)	90 ml

1. Chauffer un wok ou une grande poêle à feu moyen-fort et y vaporiser de l'huile végétale. Faire dorer le tofu de tous les côtés, retirer du wok et réserver.
2. Ajouter l'oignon et faire revenir 1 minute. Ajouter le brocoli, les carottes, les pois et le poivron; faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants, soit environ 5 minutes. Remettre le tofu dans le wok et le bouillon, la sauce chili et le zeste d'orange tout en mélangeant. Chauffer jusqu'à petite ébullition.
3. Déposer le sauté dans un plat de service et garnir de coriandre, si désiré.

** Voir recette Bouillon de légumes.*

Source : *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada (2007)
Adapté et réimprimé avec la permission de Robert Rose Inc.

Valeur nutritive
par 300 ml (1 1/4 tasses)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 220 mg	9 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 4 g	17 %
Sucres 18 g	
Protéines 11 g	
Vitamine A	80 %
Vitamine C	140 %
Calcium	20 %
Fer	20 %

Tacos au bœuf sur laitue

Rendement : 8 portions (500 ml / 2 tasses par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (500 ml / 2 tasses par portion)

8 portions		24 portions
500 g (1 lb)	bœuf extra-maigre, haché	1,5 kg
1	gros oignon, en dés	3
1 boîte (540 ml)	haricots rouges, égouttés et rincés*	3
175 ml (¾ tasse)	salsa**	500 ml
175 ml (¾ tasse)	eau	500 ml
30 ml (2 c. à soupe)	poudre de chili	90 ml
1	pomme de laitue romaine, hachée	3
8	oignons verts, tranchés	24
250 ml (1 tasse)	fromage cheddar à faible teneur en gras (18 % M.G.), râpé	750 ml
250 ml (1 tasse)	croustilles de tortilla de maïs cuites au four, coupées en morceaux***	750 ml

1. Dans une poêle antiadhésive, faire cuire le bœuf haché à feu moyen en défaisant la viande en de plus petits morceaux avec une spatule, jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose.
2. Transférer la viande dans une passoire et bien égoutter.
3. Nettoyer la poêle et y remettre le bœuf haché. Ajouter l'oignon et faire cuire sur feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajouter les haricots, la salsa, l'eau et la poudre de chili au mélange de bœuf. Faire mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à épaississement.
5. Dans un grand bol, mélanger la laitue et l'oignon vert.
6. Éparpiller le mélange de viande sur la laitue. Garnir avec le fromage râpé et les croustilles de tortilla.

Valeur nutritive
par 500 ml (2 tasses)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 3,5 g + trans 0,1 g	19 %
Cholestérol 40 mg	
Sodium 460 mg	19 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres 6 g	25 %
Sucres 4 g	
Protéines 23 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	35 %
Calcium	20 %
Fer	25 %

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs, qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*
*** Voir recette Salsa de légumes frais.*
**** Si des croustilles de tortilla de maïs cuites ne sont pas disponibles, couper 4 petites (15 cm / 6 pouces) tortillas de maïs ou de farine en lamelles de 1 cm / ½ pouce (12 tortillas pour 24 portions). Faire cuire au four à 180 °C (350 °F) jusqu'à ce que ce soit légèrement bruni et croustillant. Briser les croustilles croquantes de tortilla en petits morceaux.*

Tacos au poisson

Rendement : 4 portions (1 taco par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (1 taco par portion)

4 portions		24 portions
1	oignon vert, haché fin	6
1	grosse gousse d'ail, hachée fin	6
10 ml (2 c. à thé)	feuilles de thym séché	60 ml
10 ml (2 c. à thé)	poudre de chili	60 ml
60 ml (¼ tasse)	jus d'orange	375 ml
5 ml (1 c. à thé)	miel liquide	30 ml
500 g (1 lb)	filets de tilapia ou de barbotte, coupés en lamelles épaisses	3 kg
Pincée	poivre noir fraîchement moulu	2 ml
175 ml (¾ tasse)	chapelure assaisonnée	1 L
4	tortillas à la farine de blé entier, 15 cm (6 pouces)	24
125 ml (½ tasse)	laitue romaine, déchiquetée	750 ml
75 ml (⅓ tasse)	tomate, en dés	500 ml
30 ml (2 c. à soupe)	oignon rouge, coupé en morceaux	175 ml
Sauce au pamplemousse et à l'avocat (facultatif)		
½	avocat, coupé en morceaux	3
45 ml (3 c. à soupe)	jus de pamplemousse ou d'orange	275 ml
2 ml (½ c. à thé)	sucre granulé	15 ml
Pincée	sel	2 ml

1. Dans un plat peu profond, mélanger les oignons, l'ail, le thym et la poudre de chili; ajouter en remuant le jus d'orange et le miel. Ajouter les lamelles de poisson et les retourner pour les faire enrober. Saupoudrer de poivre. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Tapisser de papier sulfurisé une plaque allant au four et faire rôtir environ 15 minutes, en retournant 1 fois, jusqu'à ce que le poisson soit d'un brun doré et la chair se défasse à la fourchette.
2. Pour préparer la sauce, écraser l'avocat dans un bol jusqu'à consistance lisse. Ajouter le jus, le sucre et le sel et mélanger; réserver.
3. Répartir les lamelles de poisson sur une moitié de chaque tortilla et garnir de laitue, de tomate et d'oignon. Verser la sauce sur chaque tortilla (si désiré), puis rouler les tortillas et servir.

Valeur nutritive
par taco

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 330	
Lipides 6 g	9 %
Saturés 1,5 g + trans 0 g	8 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 680 mg	28 %
Glucides 37 g	12 %
Fibres 4 g	15 %
Sucres 6 g	
Protéines 31 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	20 %
Calcium	8 %
Fer	30 %

Source : Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP, pour Florida Citrus, www.floridacitrus.ca.

Tacos de laitue au poulet

Rendement : 6 portions (1 taco par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (1 taco par portion)

Pour varier, mélanger la salade et la garniture à la viande pour obtenir une salade copieuse.

6 portions		24 portions
400 g (12 oz)	poulet (ou dinde) maigre, haché	1,6 kg
10 ml (2 c. à thé)	huile de canola ou huile d'olive	45 ml
1	petit oignon, haché fin	4
2	gousses d'ail, hachées fin	8
15 ml (1 c. à soupe)	poudre de chili	60 ml
10 ml (2 c. à thé)	feuilles d'origan séché	45 ml
5 ml (1 c. à thé)	cumin moulu	20 ml
1 boîte (540 ml)	haricots noirs, égouttés et rincés*	4
250 ml (1 tasse)	maïs en grains	1 L
175 ml (¾ tasse)	bouillon de poulet**	750 ml
5 ml (1 c. à thé)	fécule de maïs	20 ml
15 ml (1 c. à soupe)	persil frais, haché	60 ml
1	grosse pomme de laitue Boston	4

1. Dans une grande poêle antiadhésive, faire dorer le poulet sur feu moyen-fort jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur. Laisser égoutter dans une passoire.
2. Remettre la poêle sur feu moyen et ajouter l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail, la poudre de chili, l'origan et le cumin, et faire revenir environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Remettre le poulet dans la poêle et ajouter les haricots et le maïs. Faire cuire environ 2 minutes en mélangeant.
3. Fouetter le bouillon de poulet et la fécule de maïs; verser dans la poêle et faire cuire 3 minutes tout en mélangeant, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Ajouter le persil et remuer.
4. Verser avec une cuillère sur des feuilles de laitue placées sur des assiettes individuelles et rouler.

Valeur nutritive
par taco

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 220	
Lipides 8 g	12 %
Saturés 2 g + trans 0,1 g	10 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 240 mg	10 %
Glucides 22 g	7 %
Fibres 6 g	23 %
Sucres 2 g	
Protéines 18 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	10 %
Calcium	4 %
Fer	20 %

** Voir l'annexe 4 pour des instructions sur la cuisson des haricots secs qui peuvent être utilisés au lieu des haricots en conserve.*
*** Voir recette Bouillon de poulet.*

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Pâtisseries

Des fruits et légumes peuvent facilement être ajoutés pour augmenter la valeur nutritionnelle des aliments cuits au four et rehausser leur saveur naturelle. Les aliments santé cuits au four sont plus élevés en fibres, et leur teneur totale en matières grasses et en gras saturés est plus faible.

Groupe d'aliments : Produits céréaliers
Sous-groupe : Aliments cuits au four

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	**Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]**	**Vente non permise**
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
Lipides : ≤ 5 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** fibres : ≥ 2 g **Exemples :** • Certains muffins, biscuits, barres à base de céréales • Certaines gaufres et crêpes à la farine de blé entier ou de céréales entières	Lipides : ≤ 10 g **et** gras saturés : ≤ 2 g **et** fibres : ≥ 2 g **Exemples :** • Certains muffins, biscuits, barres à base de céréales, collations (snacks) • Certaines gaufres et crêpes	Lipides : > 10 g **ou** gras saturés : > 2 g **ou** fibres : < 2 g **Exemples :** • La plupart des croissants, brioches, gâteaux, beignets, tartes, chaussons, pâtisseries • Certains biscuits et carrés

Barres à la compote de pommes

Rendement : 24 barres (1 barre par portion)

375 ml (1½ tasse)	farine de blé entier
125 ml (½ tasse)	son de blé
60 ml (¼ tasse)	graines de lin moulues
15 ml (1 c. à soupe)	poudre à pâte
10 ml (2 c. à thé)	cannelle moulue
2 ml (½ c. à thé)	muscade moulue
Pincée	clous de girofle moulus (facultatif)
Pincée	sel
500 ml (2 tasses)	compote de pommes non sucrée
125 ml (½ tasse)	cassonade tassée
2	œufs
75 ml (⅓ tasse)	huile de canola

1. Graisser une plaque à pâtisserie de 3 L (3 pintes), couvrir de papier sulfurisé et mettre de côté.
2. Dans un grand bol, fouetter la farine, le son, les graines de lin, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade, les clous de girofle (si désiré) et le sel.
3. Dans un autre bol, fouetter la compote de pommes, la cassonade, les œufs et l'huile. Verser sur le mélange de farine et remuer suffisamment pour obtenir une pâte moelleuse.
4. Verser la pâte sur la plaque préparée et étendre uniformément. Faire cuire au four préchauffé à 180 °C (350 °F) environ 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir complètement et couper en barres.

Source : Emily Richards, CÉDP

Valeur nutritive
par barre

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 4 g	6 %
Saturés 0,4 g + trans 0,1 g	3 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 45 mg	2 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 7 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	4 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Biscuits croquants au beurre d'arachide

Rendement : 36 biscuits (1 biscuit par portion)

150 ml (⅔ tasse)	beurre d'arachide (nature, sans sucre ajouté)
125 ml (½ tasse)	margarine molle non hydrogénée
150 ml (⅔ tasse)	cassonade tassée
2	œufs
15 ml (1 c. à soupe)	extrait de vanille
5 ml (1 c. à thé)	bicarbonate de soude
5 ml (1 c. à thé)	poudre à pâte
1 ml (¼ c. à thé)	sel
500 ml (2 tasses)	céréales au son de blé (pas les flocons)
150 ml (⅔ tasse)	farine de blé entier

1. Couvrir des plaques allant au four avec du papier sulfurisé; mettre de côté.
2. Dans un grand bol, à l'aide d'un malaxeur électrique, battre le beurre d'arachide et la margarine. Ajouter le sucre, les œufs, la vanille, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel et battre jusqu'à ce que le mélange soit collant. Ajouter les céréales au son de blé et la farine et bien mélanger.
3. Sur les plaques préparées, poser à la cuillère des portions de 15 ml (1 c. à soupe) de pâte en laissant environ 5 cm (2 pouces) entre chaque biscuit. À l'aide d'une fourchette enfarinée, aplatir légèrement les biscuits avec les dents de la fourchette.
4. Cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F) environ 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des biscuits soit d'un brun clair. Laisser les plaques refroidir 2 minutes sur des grilles. Retirer les biscuits des plaques et laisser refroidir complètement sur des grilles.

Valeur nutritive
par biscuit

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 90	
Lipides 5 g	8 %
Saturés 1 g + trans 0 g	5 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 115 mg	5 %
Glucides 10 g	3 %
Fibres 2 g	10 %
Sucres 5 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	8 %

Conservation : Mettre les biscuits dans un contenant hermétique en couches séparées par du papier sulfurisé ou ciré. Congeler jusqu'à 2 semaines ou garder à la température de la pièce jusqu'à 3 jours.

Source : Emily Richards, CÉDP

Croustade de pommes et de framboises

Rendement : 8 portions
Rendement recette multipliée : 24 portions

8 portions		24 portions
1,25 L (5 tasses)	pommes tranchées	3,75 L
250 ml (1 tasse)	framboises entières, congelées	750 ml
60 ml (¼ tasse)	cassonade tassée	175 ml
60 ml (¼ tasse)	gros flocons d'avoine	175 ml
60 ml (¼ tasse)	farine de blé entier	175 ml
5 ml (1 c. à thé)	cannelle moulue	15 ml
30 ml (2 c. à soupe)	margarine molle non hydrogénée, fondue	90 ml

1. Graisser légèrement un moule carré de 2 L (2 pintes). Pour la recette de 24 portions, utiliser 3 moules carrés de 2 L (2 pintes) et diviser les fruits et les ingrédients de la croûte en 3 groupes avant de les assembler dans les moules. On peut également utiliser une plaque à cuisson de 6 L (6 pintes) et accroître le temps de cuisson d'environ 8 à 10 minutes.
2. Disposer la moitié des pommes tranchées sur le fond du moule, recouvrir avec la moitié des framboises. Répéter les couches de pommes et de framboises.
3. Dans un bol, mélanger la cassonade, les flocons d'avoine, la farine et la cannelle. Ajouter la margarine fondue et remuer jusqu'à ce que le mélange soit granuleux; parsemer sur les fruits.
4. Faire cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les pommes soient tendres et dorées.

Valeur nutritive
par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 150	
Lipides 3,5 g	5 %
Saturés 0,5 g + trans 0 g	3 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 4 g	16 %
Sucres 22 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	8 %
Calcium	2 %
Fer	6 %

Indications : Utiliser toute pomme à cuire juteuse telle que Northern Spy, McIntosh, Cortland, Fuji, Idared, Jonagold, Russet ou Spartan.

Pour éviter que les pommes brunissent lors de la préparation, arroser de jus de citron.

Mini-muffins aux fraises

Rendement : 24 mini-muffins (2 mini-muffins par portion)

325 ml (1⅓ tasse)	fraises fraîches, en dés
250 ml (1 tasse)	farine tout-usage
150 ml (⅔ tasse)	son de blé nature
5 ml (1 c. à thé)	poudre à pâte
2 ml (½ c. à thé)	gingembre moulu
1 ml (¼ c. à thé)	bicarbonate de soude
60 ml (¼ tasse)	margarine molle non hydrogénée
60 ml (¼ tasse)	cassonade tassée
1	œuf
5 ml (1 c. à thé)	extrait de vanille
125 ml (½ tasse)	yogourt nature à faible teneur en gras (1 à 2 % M.G.)
12	petites fraises, coupées en deux (facultatif)

1. Graisser ou vaporiser légèrement avec un aérosol végétal de cuisson des moules à mini-muffins; mettre de côté.
2. Au pilon à pommes de terre, écraser 250 ml (1 tasse) des fraises en dés; réserver.
3. Dans un bol, fouetter la farine, le son de blé, la poudre à pâte, le gingembre et le bicarbonate de soude; réserver.
4. Dans un autre bol, mélanger à fond la margarine et le sucre à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter l'œuf et la vanille en remuant, puis les fraises écrasées. Ajouter graduellement le mélange de farine et remuer jusqu'à ce que ce soit tout juste mélangé. Ajouter en remuant le yogourt et le reste des fraises en dés, jusqu'à ce que les fraises soient bien réparties dans la pâte.
5. Répartir la pâte dans les moules à mini-muffins. Couvrir les muffins des moitiés de fraises, si désiré.
6. Cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F) pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins rebondisse quand on le presse légèrement.

Valeur nutritive
par 2 mini-muffins

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 95 mg	4 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	15 %
Calcium	4 %
Fer	8 %

Source : Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
Recette élaborée par Emily Richards, CÉDP © 2011 Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, www.fmcoeur.ca.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

Scones à la farine d'avoine et aux canneberges

Rendement : 16 scones (1 scone par portion)

300 ml (1¼ tasse)	farine de blé entier
125 ml (½ tasse)	son de blé nature
30 ml (2 c. à soupe)	sucre granulé
10 ml (2 c. à thé)	poudre à pâte
1 ml (¼ c. à thé)	muscade moulue
Pincée	clous de girofle moulus
75 ml (⅓ tasse)	margarine molle non hydrogénée
250 ml (1 tasse)	gros flocons d'avoine
125 ml (½ tasse)	canneberges séchées, coupées en morceaux
75 ml (⅓ tasse) plus 30 ml (2 c. à soupe)	lait écrémé
1	œuf

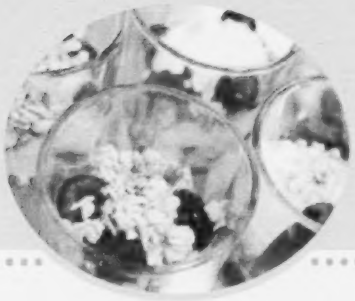
1. Couvrir une plaque allant au four avec du papier sulfurisé; mettre de côté.
2. Dans un bol, mélanger la farine, le son, le sucre, la poudre à pâte, la muscade et les clous de girofle. Avec les doigts, incorporer la margarine dans le mélange de farine jusqu'à consistance grumeleuse. Ajouter les flocons d'avoine et les canneberges et les incorporer au mélange de farine en les brassant à l'aide d'une fourchette.
3. Dans un petit bol, fouetter 75 ml (⅓ tasse) de lait écrémé avec l'œuf. Verser sur le mélange de farine et remuer pour faire absorber. Mettre la pâte sur une surface enfarinée et aplatir en tapotant pour obtenir une pâte carrée de 20 cm sur 20 cm (8 pouces sur 8 pouces) avec une épaisseur d'environ 2 cm (¾ pouce). Couper en 16 carrés, en tapotant légèrement sur les bords pour qu'ils reprennent leur forme. Mettre sur la plaque et badigeonner le dessus des carrés de pâte avec le reste du lait. Faire cuire au four préchauffé à 220 °C (425 °F) environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les carrés soient d'un brun doré.

Valeur nutritive
par scone

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 120	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 1 g + trans 0 g	4 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 80 mg	3 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 3 g	11 %
Sucres 5 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	0 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Indication : Cette recette peut être doublée.

Source : Emily Richards, CÉDP



Desserts à base de lait

Les desserts à base de lait peuvent satisfaire une envie de sucre à la fin d'un repas, tout en apportant des avantages nutritionnels essentiels, tels que le calcium et la vitamine D. Les choix peuvent inclure des poudings et des flans ou des frappés aux fruits. Ces desserts peuvent incorporer du lait ou du yogourt à faible teneur en gras ou sans gras, des fruits et des baies, des édulcorants naturels tels que le sirop d'érable et le miel, et de nombreux autres ingrédients sains.

Groupe d'aliments : Laits et substituts
Sous-groupe : Desserts à base de lait

Les normes d'alimentation de la Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles de l'Ontario n'incluent pas de critères nutritionnels dans la catégorie **Les plus sains (Vendre le plus)** ***pour ce sous-groupe.***

Les plus sains [Vendre le plus (≥ 80 %)]	**Sains [Vendre moins (≤ 20 %)]**	**Vente non permise**
Critères nutritionnels	**Critères nutritionnels**	**Critères nutritionnels**
	Lipides : ≤ 5 g **et** sodium : ≤ 360 mg **et** calcium : ≥ 5 % valeur quotidienne **Exemples :** • Certains yogourts glacés, flans, crèmes anglaises, lait glacé, glaces italiennes	Lipides : > 5 g **ou** sodium : > 360 mg **ou** calcium : < 5 % valeur quotidienne **Exemples :** • Certaines crèmes anglaises • La plupart des yogourts glacés à forte teneur en gras et en sucre, y compris la crème glacée, les barres dessert, les gâteaux et les sandwichs de crème glacée

Crème caramel à l'orange

Rendement : 8 portions

Cette recette donne une crème caramel à la fois plus légère et plus savoureuse que la version traditionnelle de ce dessert.

250 ml (1 tasse)	sucre granulé
60 ml (¼ tasse)	eau
5	œufs
625 ml (2½ tasses)	lait à 2 %, très chaud
15 ml (1 c. à soupe)	zeste d'orange râpé
5 ml (1 c. à thé)	extrait de vanille

1. Mélanger 125 ml (½ tasse) de sucre et l'eau dans une petite casserole lourde. Faire cuire à feu moyen, en remuant sans arrêt, jusqu'à dissolution du sucre (prendre soin de ne pas laisser le liquide bouillir à ce stade-ci). Augmenter le feu à moyen-fort et laisser bouillir, sans remuer, de 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange se caramélise et qu'il devienne doré. En utilisant des gants de cuisine, verser immédiatement dans un moule rond à gâteau de 2 L (8 pouces), en inclinant le moule pour bien recouvrir le fond de caramel.
2. Dans un bol, ajouter le reste du sucre aux œufs et mélanger. Incorporer le lait chaud, le zeste d'orange et la vanille en remuant. Éviter de trop mélanger. Verser dans le moule sur le caramel. Placer le moule dans un grand plat de cuisson contenant de l'eau bouillante. Faire cuire au four préchauffé à 180 °C (350 °F) 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la crème soit prise. Retirer le moule de l'eau chaude. Laisser refroidir sur une grille métallique. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
3. Pour démouler la crème caramel, passer une spatule délicatement autour de la crème. Mettre une assiette de service pourvue d'un rebord sur le moule, et retourner le tout de façon à ce que le fond de la crème caramel se retrouve sur le dessus. Servir la crème découpée en pointes et arrosée du reste de la sauce caramel.

Valeur nutritive
par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 190	
Lipides 4,5 g	7 %
Saturés 2 g + trans 0 g	10 %
Cholestérol 125 mg	
Sodium 70 mg	3 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 31 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	2 %
Calcium	10 %
Fer	2 %

Source : *Bons mets vite faits*, Les diététistes du Canada (2000)
Adapté et réimprimé avec la permission de Robert Rose Inc.

Panna cotta au citron et aux bleuets

Rendement : 8 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (175 ml / ¾ tasse par portion)

Panna Cotta, qui signifie crème cuite, est un dessert traditionnel italien dont la recette originale est faite avec de la crème fouettée. Cette version a la même texture soyeuse que la recette originale, mais elle est plus légère.

8 portions		24 portions
250 ml (1 tasse)	lait à 2 %	750 ml
25 ml (1½ c. à soupe)	gélatine sans saveur	75 ml
175 ml (¾ tasse)	sucre granulé	500 ml
750 ml (3 tasses)	lait évaporé à 2 % M.G.	2,25 L
5 ml (1 c. à thé)	zeste de citron, râpé	15 ml
500 ml (2 tasses)	bleuets frais	1,5 L

1. Vaporiser 8 petits moules à crème ou ramequins de 175 ml (¾ tasse), d'huile végétale en aérosol. (Pour la recette de 24 portions, utiliser 24 moules.)
2. Verser le lait dans une petite casserole et saupoudrer de la gélatine; laisser reposer 10 minutes. Faire cuire à feu moyen-doux, en fouettant constamment pendant environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la gélatine se dissolve. Augmenter le feu à moyen et ajouter le sucre. Fouetter 2 minutes ou jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Retirer du feu. Incorporer le lait évaporé et le zeste de citron; bien mélanger.
3. Répartir la préparation dans les moules et garnir chaque dessert de 30 ml (2 c. à soupe) de bleuets. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures ou toute une nuit.
4. Pour servir, glisser la lame d'un couteau le long de la paroi intérieure de chaque moule pour en détacher la panna cotta. Renverser les moules sur une assiette à dessert et mettre 30 ml (2 c. à soupe) de bleuets dans chaque assiette.

Valeur nutritive
par 175 ml (3/4 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1,5 g + trans 0 g	8 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 130 mg	5 %
Glucides 37 g	12 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 34 g	
Protéines 10 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	120 %
Calcium	30 %
Fer	2 %

Indication : On peut varier le goût de ce dessert en variant les fruits et les parfums. On peut le faire avec des framboises et du zeste d'orange râpé, des fraises en tranches et 2 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille ou des mangues en dés avec du gingembre frais râpé.

Source : *Simplement délicieux*, Les diététistes du Canada (2007)
Adapté et réimprimé avec la permission de Robert Rose Inc.

Pouding au chocolat

Rendement : 4 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)

1	œuf
500 ml (2 tasses)	lait écrémé
150 ml (⅔ tasse)	sucre granulé
Pincée	sel
150 ml (⅔ tasse)	poudre de cacao non sucré
30 ml (2 c. à soupe)	fécule de maïs
5 ml (1 c. à thé)	extrait de vanille

1. Dans un bol, fouetter l'œuf légèrement; réserver.
2. Dans une casserole, faire mijoter sur feu moyen 375 ml (1½ tasse) de lait, 75 ml (⅓ tasse) de sucre et le sel, en remuant de temps en temps.
3. Entre-temps, fouetter le reste du sucre, le cacao et la fécule de maïs dans un bol. Verser le reste du lait en fouettant, jusqu'à consistance lisse.
4. Fouetter lentement le mélange de lait chaud dans le mélange de cacao. Remettre le tout dans la casserole; porter à ébullition sur feu moyen et faire mijoter, en fouettant constamment, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit épais et lisse. Retirer du feu.
5. Fouetter environ 250 ml (1 tasse) du mélange de cacao chaud dans l'œuf. Reverser graduellement dans la casserole et faire cuire sur feu moyen-doux, en fouettant constamment, pendant environ 2 minutes ou jusqu'à épaississement. (Ne pas faire bouillir.) Retirer du feu et ajouter la vanille en fouettant.

Valeur nutritive
par 150 ml (2/3 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 230	
Lipides 3 g	5 %
Saturés 1,5 g + trans 0 g	8 %
Cholestérol 50 mg	
Sodium 75 mg	3 %
Glucides 49 g	16 %
Fibres 4 g	17 %
Sucres 39 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	0 %
Calcium	15 %
Fer	15 %

Indications : Cette recette peut être facilement multipliée.

Le pouding peut être servi chaud ou froid. Pour le servir plus tard, verser dans un bol et recouvrir d'une pellicule de plastique directement sur la surface. Réfrigérer jusqu'à 3 jours; servir froid.

Pouding au riz aux pommes et à la cannelle

Rendement : 6 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)
Rendement recette multipliée : 24 portions (150 ml / ⅔ tasse par portion)

6 portions		24 portions
10 ml (2 c. à thé)	huile végétale	45 ml
2	pommes acidulées, en dés (pelées, si désiré)	8
60 ml (¼ tasse)	sucre granulé	250 ml
2 ml (½ c. à thé)	cannelle moulue	10 ml
125 ml (½ tasse)	riz à grains courts (Arborio ou autre riz italien)	500 ml
15 ml (1 c. à soupe)	farine tout-usage	60 ml
750 ml (3 tasses)	lait à 1 %	3 L
10 ml (2 c. à thé)	extrait de vanille	45 ml
	cannelle moulue (facultatif)	

1. Dans une casserole haute, faire chauffer l'huile à feu moyen-fort; ajouter les pommes, la moitié du sucre et la cannelle. Faire cuire environ 5 minutes en remuant, ou jusqu'à ce que les pommes aient ramollies. Transférer les pommes dans un bol.
2. Remettre la casserole sur feu moyen-fort; ajouter le riz et le reste du sucre en remuant. Incorporer la farine au lait en fouettant et verser graduellement dans le riz; faire chauffer en remuant jusqu'à ce que le mélange dégage de la vapeur. Réduire le feu à doux; couvrir et laisser mijoter environ 25 minutes en remuant à l'occasion, ou jusqu'à ce que le riz soit très tendre.
3. Ajouter les pommes et la vanille et remuer. Laisser refroidir un peu et servir tiède ou réfrigérer jusqu'à ce que le pouding ait refroidi. Le pouding épaissira considérablement lorsqu'il refroidira. Saupoudrer chaque portion de cannelle moulue, si désiré.

Valeur nutritive
par 150 ml (2/3 tasse)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 200	
Lipides 3 g	**5 %**
Saturés 1 g + trans 0,1 g	**5 %**
Cholestérol 5 mg	
Sodium 55 mg	**2 %**
Glucides 36 g	**12 %**
Fibres 1 g	**6 %**
Sucres 20 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	**8 %**
Vitamine C	**0 %**
Calcium	**15 %**
Fer	**2 %**

Source : Producteurs laitiers du Canada, www.plaisirslaitiers.ca.

Sorbet à l'orange

Rendement : 16 portions

Si simple... mais si bon! Un régal pour terminer un repas sur une note légère!

1 boîte (370 ml)	lait évaporé à 2% M.G.
1 boîte (295 ml)	jus d'orange concentré surgelé, décongelé
60 ml (¼ tasse)	sucre granulé

1. Faire refroidir le lait évaporé dans un bol au congélateur pendant 30 minutes. (Le lait devrait être froid, mais pas congelé). À l'aide d'un batteur à main, fouetter le lait froid jusqu'à ce que des pointes molles se forment.
2. Ajouter le jus d'orange concentré et le sucre en mélangeant.
3. Verser le mélange dans deux moules à pain de 1,25 L (5 tasses) et mettre au congélateur pendant environ 2 heures.
4. Pour servir, couper le sorbet en tranches de 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur.

Indication : Cette recette peut être doublée.

Valeur nutritive
par portion

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0,5 g	1 %
Saturés 0,3 g + trans 0 g	2 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Glucides 14 g	5 %
Fibres 0 g	1 %
Sucres 14 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	90 %
Calcium	8 %
Fer	2 %

Annexe 1

Équivalents métriques recommandés pour le système impérial de poids et de mesures

Les conversions pratiques ci-dessous sont appropriées pour des recettes à petit rendement. Pour de plus grandes quantités, il faut utiliser des conversions exactes. Autrement, la qualité du produit ou son rendement peut en être affecté.

Équivalent en volume

¼ c. à thé	1 ml	¼ tasse	60 ml	2 tasses	500 ml
½ c. à thé	2 ml	⅓ tasse	75 ml	2½ tasses	625 ml
¾ c. à thé	4 ml	½ tasse	125 ml	2¾ tasses	675 ml
1 c. à thé	5 ml	⅔ tasse	150 ml	3 tasses	750 ml
1¼ c. à thé	6 ml	¾ tasse	175 ml	4 tasses	1 L
1½ c. à thé	7 ml	1 tasse	250 ml		
2 c. à thé	10 ml	1¼ tasse	300 ml		
		1⅓ tasse	325 ml		
1 c. à soupe	15 ml	1½ tasse	375 ml		
1½ c. à soupe	25 ml	1⅔ tasse	400 ml		
2 c. à soupe	30 ml	1¾ tasse	425 ml		
3 c. à soupe	45 ml				

Équivalent en poids

½ oz	15 g	¼ lb	125 g
1 oz	30 g	½ lb	250 g
2 oz	60 g	¾ lb	375 g
		1 lb	500 g
		1½ lb	750 g
		1¾ lb	875 g
		2 lb	1 kg

Annexe 2

Substitutions pour fines herbes et épices fraîches

On peut remplacer les fines herbes et les épices fraîches par des herbes sèches et des épices moulues. Il se peut que les herbes sèches et les épices moulues ne donnent pas la saveur recherchée quand il en faut une grande quantité (p. ex., plus de 30 ml / 2 c. à soupe).

Herbe/Épice	Fraîche	Sèche
Aneth	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	4 ml / ¾ c. à thé d'aneth
Basilic	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	5 ml / 1 c. à thé feuilles de basilic séché
Coriandre	15 ml / 1 c. à soupe, finement hachée	5 ml / 1 c. à thé feuilles de coriandre séchée
Estragon	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	5 ml / 1 c. à thé feuilles d'estragon séché
Gingembre	15 ml / 1 c. à soupe, émincé	2 ml / ½ c. à thé de gingembre moulu
Menthe	15 ml / 1 c. à soupe, finement hachée	5 ml / 1 c. à thé feuilles de menthe séchée
Muscade	5 ml / 1 c. à thé, râpée	5 ml / 1 c. à thé de muscade moulue
Origan	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	7 ml / 1½ c. à thé feuilles d'origan séché
Persil	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	10 ml / 2 c. à thé de flocons de persil
Persil à feuilles plates	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	Non disponible séché Utiliser 15 ml / 1 c. à soupe de flocons de persil
Romarin	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	7 ml / 1½ c. à thé feuilles de romarin séché
Thym	15 ml / 1 c. à soupe, finement haché	5 ml / 1 c. à thé feuilles de thym séché

Annexe 3

Guide de disponibilité – Fruits et légumes de l'Ontario

(www.foodland.gov.on.ca/french/availability.html)

ONTARIO
Terre nourricière

Légumes	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ail	J	F					J	A	S	O	N	D
Artichauts								A	S	O		
Asperges					M	J						
Aubergine								A	S	O		
Betteraves	J	F	M	A			J	A	S	O	N	D
Bok Choy						J	J	A	S	O	N	
Brocoli						J	J	A	S	O		
Carottes	J	F	M	A	M		J	A	S	O	N	D
Céleri							J	A	S	O		
Champignons	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Chou	J	F	M	A		J	J	A	S	O	N	D
Choux de Bruxelles									S	O	N	
Chou-fleur						J	J	A	S	O	N	
Concombres (champs)						J	J	A	S	O		
Concombres (en serre)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Courge	J	F	M					A	S	O	N	D
Courgettes							J	A	S	O		
Épinards					M	J	J	A	S	O		
Haricots (verts/jaunes)						J	J	A	S	O		
Laitues (variées)						J	J	A	S	O		
Laitue (en serre)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Légumes asiatiques						J	J	A	S	O	N	

Remarque : Les dates d'arrivée sur le marché peuvent varier de plusieurs semaines, selon la rareté de certaines variétés ou les conditions météorologiques.

suite...

...suite

Légumes	**J**	**F**	**M**	**A**	**M**	**J**	**J**	**A**	**S**	**O**	**N**	**D**
Maïs							J	A	S	O		
Oignons (verts)						J	J	A	S	O	N	
Oignons (pour cuisson)	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Oignons (rouges)	J	F	M						S	O	N	D
Panais	J	F	M	A				A	S	O	N	D
Patates sucrées	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Poireaux	J	F						A	S	O	N	D
Pois (verts)						J	J					
Pois mange-tout						J	J	A	S			
Poivrons (champs)							J	A	S	O		
Poivrons (en serre)			M	A	M	J	J	A	S	O	N	
Pommes de terre	J	F	M				J	A	S	O	N	D
Pousses	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Radicchio						J	J	A				
Radis					M	J	J	A	S	O	N	
Rapini							J	A	S	O		
Rutabaga	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Tomates (champs)							J	A	S	O		
Tomates (en serre)			M	A	M	J	J	A	S	O	N	

Remarque : Les dates d'arrivée sur le marché peuvent varier de plusieurs semaines, selon la rareté de certaines variétés ou les conditions météorologiques.

suite...

...suite

Fruits	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Abricots							J	A				
Bleuets							J	A	S			
Canneberges										O		
Cerises						J	J					
Fraises						J	J					
Fraise à jour neutre					M	J	J	A	S	O		
Framboises							J	A	S			
Groseilles (rouges/noires)							J	A				
Groseilles à maquereau							J	A				
Melon brodé								A	S			
Melons d'eau							J	A	S			
Nectarines								A	S			
Pêches							J	A	S			
Poires								A	S	O	N	D
Pommes	J	F	M	A	M	J		A	S	O	N	D
Pommettes									S	O	N	
Prunes							J	A	S	O		
Raisins								A	S			
Rhubarbe	J	F	M	A	M	J						

Remarque : Les dates d'arrivée sur le marché peuvent varier de plusieurs semaines, selon la rareté de certaines variétés ou les conditions météorologiques.

Pour trouver un agriculteur ou un marché agricole à proximité, consulter www.ontariofarmfresh.com ou www.farmersmarketsontario.com. Ces sites Web sont des outils merveilleux pour repérer des marchés fermiers et des marchés agricoles dans tout l'Ontario.

Annexe 4

La cuisson des légumineuses sèches

Pour des raisons de commodité, on peut acheter des légumineuses, tels que les haricots et les pois chiches, en conserve. Toutefois, si on a le temps, c'est plus économique de les acheter secs, et leur préparation est une habileté utile à enseigner aux élèves. Voici donc comment réussir la préparation des haricots et des pois chiches secs. (**Remarque :** Ces directives sont fournies à titre indicatif; en cas de doute, consulter les instructions sur l'emballage).

Trempage

Il faut faire tremper les pois chiches et les haricots secs avant de les faire cuire pour qu'ils récupèrent l'eau qu'ils ont perdue durant le séchage. En règle générale, il faut 750 ml (3 tasses) d'eau pour 250 ml (1 tasse) de légumineuses. Après le trempage, jeter l'eau; rincer et faire cuire dans de l'eau fraîche (cela permet de réduire la quantité de substance gazogène). Noter qu'il n'est pas nécessaire de faire tremper les lentilles même si elles font partie de la classe des légumineuses.

Trempage pendant la nuit : Faire tremper les légumineuses au réfrigérateur toute la nuit. Égoutter. (Avec cette méthode la cuisson est plus rapide et les légumineuses conservent mieux leur forme.)

Trempage rapide : Dans une grande casserole, amener l'eau et les légumineuses à ébullition. Couvrir et laisser bouillir pendant 2 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 1 heure. Égoutter.

Trempage au four à micro-ondes : Mettre les haricots secs et l'eau chaude dans un récipient allant au four à micro-ondes. Couvrir et faires cuire à intensité élevée pendant 15 minutes, ou jusqu'à ébullition. Laisser reposer 1 heure. Égoutter.

Cuisson

Pour faire cuire les légumineuses qui ont trempé, utiliser 750 ml (3 tasses) d'eau pour 250 ml (1 tasse) de légumineuses et suivre l'une des méthodes de cuisson proposées ci-dessous. Plus la durée de conservation des légumineuses est longue, plus les grains sèchent, et plus leur temps de cuisson augmente. Ne pas ajouter de sel ni d'assaisonnement avant que les légumineuses soient tendres; sinon la peau durcira et elles resteront dures.

Cuisson traditionnelle (sur la cuisinière) : Verser l'eau et les légumineuses dans une grande casserole. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Cuisson au four à micro-ondes : Verser l'eau et les légumineuses dans un récipient pour four à micro-ondes. Couvrir et faire cuire 10 à 15 minutes à intensité élevée, ou jusqu'à ébullition. Remuer, et faire cuire 15 minutes à intensité moyenne (50 %). Remuer de nouveau, et continuer la cuisson à intensité moyenne (50 %) 10 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres.

Réimprimé de *Simplement délicieux : 250 recettes rapides, faciles et délicieuses* © 2007, avec la permission de l'éditeur, Robert Rose Inc.

Ressources

Politique concernant les aliments et les boissons dans les écoles

Pour obtenir un exemplaire de la Politique, y compris les normes d'alimentation, consulter le site www.edu.gov.on.ca/fre/healthyschools/policy.html.

Saine alimentation Ontario

Pour obtenir des réponses à toute question au sujet de la nutrition :

- composer le numéro sans frais pour parler à une diététiste ou un diététiste professionnel 1 877 510-510-2,
- envoyer un courriel à une diététiste ou un diététiste au www.ontario.ca/sainealimentation,
- visiter www.ontario.ca/sainealimentation pour trouver des informations sur un grand éventail de sujets sur les aliments et la nutrition et visionner de courtes vidéos éducationnelles.

Guide alimentaire canadien

Pour obtenir des exemplaires du *Guide alimentaire canadien*, en voir des versions traduites et créer une version personnalisée, ainsi que pour accéder à diverses ressources éducationnelles à l'appui de l'enseignement se rapportant au *Guide alimentaire canadien*, consulter le site www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Ontario, Terre nourricière

Pour savoir où acheter et comment conserver et préparer les produits frais que l'Ontario produit en abondance consulter le site www.foodlandontario.ca. Ce site contient des renseignements sur les produits de l'Ontario, y compris sur les questions d'information nutritionnelle.

Trousse d'information sur l'agriculture urbaine du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation

Un site qui fournit des outils et des ressources sur la culture en conteneurs, les jardins-terrasses, les jardins communautaires et la culture des fruits et légumes : www.omafra.gov.on.ca/french/livestock/urbanagbib/welcome.htm.

Agriculteurs locaux et marchés agricoles

Pour trouver un agriculteur local ou un marché de produits agricoles locaux, consulter le site www.ontariofarmfresh.com ou www.farmersmarketsontario.ca. (*Ces sites Web sont en anglais seulement.*)

Mise en conserve/Congélation/Séchage d'aliments

The National Center for Home Food Preservation http://nchfp.uga.edu/, financé par le Département de l'agriculture des États-Unis (USDA), est une source fiable pour des recommandations basées sur la recherche de la plupart des méthodes de conservation domestique des aliments. *(Ce site Web est en anglais seulement.)*

Bernardin Canada (www.bernardin.ca) fournit un guide, étape par étape, de la conservation domestique, avec une FAQ (Foire aux questions) et des recettes. C'est la meilleure source canadienne d'information fiable sur la conservation domestique.

Remerciements

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario remercie la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC pour avoir généreusement contribué des recettes favorisant la santé cardiaque afin de permettre l'élaboration de ce carnet.

La Fondation des maladies du cœur et de l'AVC[MC] et le programme Visez santé[MC] sont vos sources d'information nutritionnelle et de recettes qui favorisent la santé cardiaque.

Les sites fmcoeur.ca et visezsante.org contiennent :

- des recettes approuvées par des diététistes et qui répondent à des critères nutritionnels stricts basés sur le *Guide alimentaire canadien*;
- des conseils de nutrition et des articles sur un mode de vie sain;
- des outils électroniques gratuits (heartandstroke.ca/mobileapps) conçus pour aider à adopter un mode de vie sain.

Le symbole Visez santé[MC] dans les épiceries et les restaurants participants permet de faire des choix alimentaires sains.

Le ministère de l'Éducation tient également à remercier les personnes et les organismes suivants pour leur apport lors de la préparation du carnet :

- College Heights Secondary School Bake Shop, Guelph (Marna Yates et le personnel)
- Robert Catherine, instructeur culinaire, Cuisines communautaires, Greater Essex County District School Board
- Antonietta Mozzone, York Region District School Board
- Saine alimentation Ontario
- Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation de l'Ontario

Imprimé sur du papier recyclé
13-088
ISBN 978-1-4606-2920-8 (imprimé)
ISBN 978-1-4606-2921-5 (PDF)

© Imprimeur de la Reine pour l'Ontario, 2013